BUSINE$$TECH
INTERNATIONAL
PENTRU CĂ TU ESTI NUMĂRUL 1

# PERSONALITATE Plus

BESTSELLER

## GHID PENTRU CUPLURI

Diferențele temperamentale și
influența lor asupra vieții în doi

Analize și soluții

Florence Littauer

BUSINESSTECH INTERNATIONAL
TU Trust Românesc

# PERSONALITATE *Plus*

# ghid pentru CUPLURI

## Diferenţele temperamentale şi influenţa lor asupra vieţii în doi

*Analize şi Soluţii*

FLORENCE LITTAUER

BUSINESSTECH INTERNATIONAL
ROMANIA, SINCE 1991

Majoritatea cărţilor BusinessTech International sunt disponibile în condiţii avantajoase dacă sunt achiziţionate pentru a fi oferite ca premii sau în scop educativ.
În plus, ne putem adapta programelor private de instruire sau motivare oferind, la cerere, consiliere şi editare de cărţi de afaceri – personalizate sau nu –, pliante cu idei fundamentale sau broşuri. Contactaţi departamentul Comenzi Speciale la telefon: 021.424.2206, sau office@BusinessTech.ro.

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a Români
LITTAUER, FLORENCE
**PERSONALITATE PLUS – GHID PENTRU CUPLURI: Diferenţele temperamentale şi influenţa lor asupra vieţii în doi – FLORENCE LITTAUER**
Trad.: Mihaela Budui; Ed.:Iuliana Enache
BusinessTech International, Bucureşti, 2018

ISBN 978-606-8709-07-9

I. Budui, Mihaela (trad.)
II. Enache, Iuliana (ed.)

159.9

COPYRIGHT © 2001 BY FLORENCE LITTAUER
ORIGINALLY PUBLISHED IN ENGLISH UNDER THE TITLE PERSONALITY PLUS FOR COUPLES: UNDERSTANDING YOURSELF AND THE ONE YOU LOVE BY FLORENCE LITTAUER
ROMANIAN EDITION PUBLISHED BY ARRANGEMENT WITH REVELL, A DIVISION OF BAKER PUBLISHING GROUP, GRAND RAPIDS, MICHIGAN, 49516, USA.
ALL RIGHTS RESERVED INCLUDING THE RIGHT OF REPRODUCTION IN WHOLE OR IN PART IN ANY FORM

TOATE DREPTURILE SUNT REZERVATE.
**Reproducerea în orice formă sau scop prin metode electronice sau mecanice, inclusiv fotocopiere, înregistrare sau orice alt mijloc de înmagazinare a informaţiei, se poate face doar cu permisiunea scrisă a editorului (BusinessTech International – office@BusinessTech.ro).**

BUSINESSTECH
BUCUREŞTI, CASA PRESEI LIBERE, CORP C2, MEZANIN, PIAŢA PRESEI LIBERE NR. 1, SECTOR 1; TELEFON 021 424 2206
http://www.BusinessTech.ro

TRADUCĂTOR MIHAELA BUDUI
CONSILIER EDITORIAL PSIHOLOG MIHAELA BUDUI

# CUPRINS


INTRODUCERE 13
A fost odată ca niciodată.... 13

**PARTEA I**: Pregătirea spectacolului 19
O trecere în revistă a tipurilor de temperament 19

**CAPITOLUL 1**: DISTRIBUŢIA 21
Tipurile de temperament 21
Pare la fel de complicat ca şi limba greacă 22
Noi descoperiri 23
Minunatul Creator 24
O prezentare a celor patru faimoase temperamente 25
Personalitatea populară – SANGVINICUL 26
Personalitatea perfecţionistă – MELANCOLICUL 26
Personalitatea puternică – COLERICUL 27
Personalitatea liniştită – FLEGMATICUL 28
Personalităţile ca rezultat al combinării temperamentelor 31
Se pot combina temperamentele opuse? 32
Deci, cine sunt eu? 33
Chestionarul pentru determinarea profilului de personalitate 34
Puncte forte 34
Puncte slabe 35
Calcularea scorului de personalitate 35
Puncte forte 36
Puncte slabe 37
Un nou scenariu pentru aceleaşi personaje 38

**CAPITOLUL 2**: MELODIA UNEI CĂSNICII REUŞITE 41
Temperamentul este important? 41
Un mariaj dezechilibrat 42
O căsnicie nefericită te poate îmbolnăvi 43
O căsnicie fericită îţi îmbunătăţeşte starea de sănătate 44
Aşteptări nerealiste 46
*Un început şubred* *46*
*Problemele de mediu contează şi ele* *48*
„Doamne, schimbă-l !" 50
Grădina lui Dumnezeu 53
Combinaţii creative 55
Toate tipurile de temperament sunt importante 57

**CAPITOLUL 3**: DEZACORDURILE 59
Motive de conflict puternic în căsnicie 59
Finanţele 60
*Cecurile sunt în teancul de corespondenţă şi...* *61*
Activităţile sociale 63
*Păstrează ultimul dans* *64*
Personalitatea şi sexul 67
*Haideţi să vorbim despre viaţa sexuală* *68*
*Învăţaţi să compuneţi împreună muzica* *69*
Obiceiurile privind alimentaţia 70
*Cine stă să numere caloriile?* *73*
Munca 75
*„Dar abia mi-am terminat ultima sarcină!"* *77*
Educarea copiilor 78
*Părintele Popular (SANGVINICUL)* *79*
*Părintele Perfect (MELANCOLICUL)* *80*
*Părintele Puternic (COLERICUL)* *80*
*Părintele Liniştit (FLEGMATICUL)* *82*
Cum să te descurci cu subiectele de dispută 83

**PARTEA a II-a**: Partitura fiecărui personaj 85
Viaţa alături de fiecare tip de temperament 85

**Capitolul 4**: TRILURILE SANGVINICULUI 87
Soare strălucitor, acadele şi trandafiri 87
Blonda cea proastă 88
Trebuinţele emoţionale ale Sangvinicului 89
Instrucţiuni? 90
Dacă nu-i distractiv, nu merită făcut! 91
Cel mai bun prieten al omului 92
Distracţie (dez)organizată 94
Mariajul cu Iepure Alb 96
*Problema* *96*
*Soluţia* *97*
Bietul copil 99
M-am ciocnit de maşina poliţiei! 100
Tapetul se pune cât ai bate din palme 101
Pantofi la vedere 104
Marea Moartă şi Pârâiaşul Zglobiu 107

**Capitolul 5**: ELEGIA MELANCOLICULUI 111
Nimeni nu ştie prin ce am trecut eu 111
Trebuinţele emoţionale ale Melancolicului 112
Sărbătoarea întrupării 114
Talonul şosetelor 115
O vacanţă memorabilă 118
Valurile se ridică şi la fel creşte nemulţumirea 120
Contract postnupţial 122
„O să-l lustruiesc puţin" 125
Draperii pentru vitralii 129
*Cu siguranţă că aşteptările sunt diferite!* *129*
O melodie tristă 130

**Capitolul 6**: MARŞUL COLERICULUI 133
Şaptezeci şi şase de trâmbiţe răsună 133
Trebuinţele emoţionale ale Colericului 134
„A fost ideea mea!" 136
Sfaturi nesolicitate 137
Leneşul faţă în faţă cu un obsedat de muncă 139

Aeriseşte-ţi rufăria murdară 141
O căsnicie ca în rai 143
Notează în calendar 146
După cucerirea redutei... 147
Cineva rapid şi impetuos se căsătoreşte cu un partener lent şi statornic 149
Un îndemn miraculos: „Mai ţine-ţi gura!" 152

**Capitolul 7**: MELOPEEA FLEGMATICULUI 155
Trezeşte-mă când s-a sfârşit 155
Trebuinţele emoţionale ale Flegmaticului 156
Nu arde nimic aici 158
Sentimentul propriei valori 160
Veranda fantomă 161
A fi diferit nu înseamnă a fi rău 163
Terenul minat 166
Uită stresul... Bucură-te de dezordine 169
O surpriză din partea lui Tom 172
Un omagiu adus Flegmaticului 175

**PARTEA a III-a**: Să cântăm împreună 179
Dinamica personalităţilor 179

**Capitolul 8**: MĂSURI DIFERITE, PARTITURI DIFERITE, SPECTACOLE DIFERITE 181
Când te căsătoreşti cu opusul tău 181
Când punctele forte devin slăbiciuni 182
Identificarea punctelor forte şi a slăbiciunilor 186
SANGVINIC – *Puncte forte/Slăbiciuni* *187*
MELANCOLIC – *Puncte forte/Slăbiciuni* *188*
COLERIC – *Puncte forte/Slăbiciuni* *188*
FLEGMATIC – *Puncte forte/Slăbiciuni:* *189*
Nimeni n-o să mă domine 189
Oameni diferiţi, trebuinţe diferite 192
*Renunţă să rezolvi toate problemele!* *193*
Bucuria experienţelor comune 194

**CAPITOLUL 9**: ÎN ACEEAŞI GAMĂ 197
Când eşti căsătorit cu un partener având acelaşi temperament 197
BALANŢA DINAMICII MARITALE de Marita Littauer 199
SANGVINICI POPULARI – Căsnicia distractivă 199
MELANCOLICI PERFECŢI – Căsnicia organizată 199
COLERICI PUTERNICI – Căsnicia activă 200
FLEGMATICI LINIŞTIŢI – Căsnicia relaxată 200
Căsnicia a doi SANGVINICI
Multă distracţie şi nici o realizare 201
*Se dublează distracţia – se dublează şi datoriile* *201*
*Nu sunt bani, nu-i nici distracţie!* *203*
*Prea ocupaţi să obţină afecţiune, nu au timp de treburile zilnice* *205*
*Cumpără câte două bucăţi din orice* *206*
Căsnicia a doi MELANCOLICI
Să faci întotdeauna ce se cuvine este ceva ce îi sperie pe mulţi 209
*Perfecţionişti până la obsesie* *210*
*Este dificil să găseşti prieteni perfecţi!* *211*
*Şterge-ţi lacrimile* *213*
*„Rămâi la fapte, te rog"* *216*
*Învăţă cum să rezolvi conflictele* *217*
Căsnicia a doi COLERICI
Nu-i timp de distracţii, avem atâtea de făcut! 219
*Numai muncă,* nici o *distracţie* *220*
*Cine-i şef aici?* *222*
*Uneori este mai bine să laşi pe altcineva să preia controlul* *225*
*Ce se întâmplă când ignori ce este scris cu litere mici* *226*
*Toţi avem nevoie de prieteni!* *228*
Căsnicia a doi FLEGMATICI
Fă un efort să nu arăţi atât de leneş pentru că îi scoţi din minţi pe ceilalţi 230
*Hai să lăsăm pe mai târziu* *231*

*Camera de zi arată ca o debara* *232*
*Care scopuri?* *234*
*Ce atâta grabă?* *235*
*„Hotărăşte tu"* *236*
*Conflicte îngropate* *237*

**CAPITOLUL 10**: CREAREA UNEI MELODII PROPRII CUPLULUI 239
Câteva observaţii pentru toate cuplurile 239
Comunicarea trebuinţelor 239
O masă pentru doi 241
Jocuri pentru perioada pensionării 243
Cum să te descurci în perioadele dificile 247
Deprimarea Sangvinicului 247
*Cum să procedezi cu un Sangvinic deprimat* *248*
*Ce trebuie să eviţi în prezenţa unui Sangvinic deprimat* *248*
Deprimarea Melancolicului 249
*Cum să procedezi cu un Melancolic deprimat* *249*
Deprimarea Colericului 250
*Cum să procedezi cu un Coleric deprimat* *250*
*Ce trebuie să eviţi în prezenţa unui Coleric deprimat* *251*
Deprimarea Flegmaticului 251
*Cum să procedezi cu un Flegmatic deprimat* *252*
*Ce trebuie să eviţi în prezenţa unui Flegmatic deprimat* *252*
Rămâi alături 252
O experienţă din care se poate învăţa 253
Când vine vremea să ceri ajutor 254
Timpuri bune Timpuri grele 255

**CONCLUZIE** 259
Şi au trăit fericiţi până la adânci bătrâneţi... 259

**Anexa A** – TABEL CRONOLOGIC AL DESCOPERIRILOR LEGATE DE TEMPERAMENTE 261

**Anexa B** – DESCRIEREA SUCCINTĂ A TIPURILOR DE TEMPERAMENT 263
SANGVINICUL POPULAR – *Să o facem într-un mod distractiv.* *263*
MELANCOLICUL PERFECT – *Să o facem corect.* *265*
COLERICUL PUTERNIC – *Să o facem aşa cum vreau eu.* *267*
FLEGMATICUL LINIŞTIT – *Să o facem cum este mai uşor.* *269*

**Anexa C** – Profilul de personalitate 271
*Puncte forte* *272*
*Puncte slabe* *273*
CALCULAREA SCORULUI DE PERSONALITATE 274
*Puncte forte* *275*
*Puncte slabe* *276*
Interpretare 277

DEFINIREA TERMENILOR DIN TESTUL PENTRU DETERMINAREA PROFILULUI DE PERSONALITATE 279
Puncte forte 279
Puncte slabe 287

Despre autoare 295

Alte cărţi scrise de Florence Littauer 297

Despre BusinessTech International 299

Final 304


BusinessTech International pentru că Tu ești Numărul 1®

# INTRODUCERE

**A fost odată ca niciodată....**

Îmi amintesc că în vremurile bune de demult, pe când eram copil, toate poveştile aveau aceeaşi intrigă: prinţesa cea frumoasa era atracţia cetăţii, toţi bărbaţii o voiau, unii erau băieţi răi dar prinţul cel frumos îi nimicea pe cei care n-o meritau şi prinţesa îi cădea în braţe plină de recunoştinţă apoi se îndrăgosteau unul de altul, se căsătoreau şi...

Când înşir toate acestea în timpul conferinţelor mele, pot conta întotdeauna pe audienţă pentru a termina povestea în locul meu. Toţi ştim că prinţul şi prinţesa trăiau întotdeauna „fericiţi până la adânci bătrâneţi", nu-i aşa?

Dar aţi observat vreodată că toate poveştile se termină în momentul căsătoriei? Ele nu se ocupă nici măcar de luna de miere, darămite de trauma descoperirii că persoana aleasă nu este deloc asemănătoare ţie şi nu este de acord cu tine nici măcar în privinţa unor lucruri elementare de felul modului în care ungi untul pe pâinea prăjită.



BUSINESSTECH INTERNATIONAL pentru că TU EŞTI NUMĂRUL 1®

Pentru mine şi Fred, mărul discordiei a fost un ciorchine de struguri. Stăteam pe veranda unei căsuţe de vacanţă vopsită în roz, pe o plajă din Insulele Bermude, când a venit chelnerul cu un platou cu fructe. Eram entuziasmată de calitatea serviciilor şi am început să vorbesc cu strugurii. (Vorbesc adeseori cu lucrurile când am impresia că nu este nimeni în jur care să mă asculte.)

„Ce micuţ şi frumuşel eşti tu," i-am spus unui ciorchine de struguri. „Cred că o să te mănânc primul."

Pe când tăifăsuiam prieteneşte cu strugurele din care ciuguleam, Fred s-a întors spre mine şi m-a întrebat: „Îţi plac strugurii?"

M-am gândit că asta era o întrebare fără rost, de vreme ce tocmai mâncam cu plăcere dintr-un strugure. Dar fiind o tânără căsătorită binevoitoare, am zâmbit şi am răspuns: „Da, îmi plac strugurii."

„Atunci, presupun că ai vrea să ştii cum este potrivit să-i mănânci," a răspuns el.

Nici nu-mi trecea prin cap că ar exista un mod potrivit de a mânca strugurii, dar fiind o fată politicoasă, am întrebat: „Cum consideri tu că este potrivit să mănânci strugurii?" Învăţasem deja că în familia lui Fred totul trebuia făcut într-un mod potrivit şi politicos.

„Mai întâi, îţi scoţi cleştişorul de tăiat unghii," m-a instruit Fred.

Nu aveam cleştişor de tăiat unghii, dar avea Fred. Fred ţinea suficiente unelte în buzunare încât să poată supravieţui mai mult decât personajele serialului *Supravieţuitorii*. Avea cel puţin nouă pixuri cu el, chiar şi în vacanţă: roşu, albastru şi negru, cu vârf subţire, mediu şi gros. Şi nu numai că Fred avea tot timpul la el pixuri, cleştişor de unghii, cuţitul lui elveţian din armată şi cheile, dar fiecare lucru era întotdeauna în acelaşi buzunar, aşa încât îl putea găsi rapid fără să se caute peste tot.

„Apoi, tai un ciorchine mai mic din ciorchinele mare," mi-a explicat Fred, în timp ce şi-a scos cleştişorul de unghii şi a ales un ciorchine mic pe care l-a tăiat de pe tulpina principală.

„Au un gust mai bun dacă procedezi aşa?" am întrebat eu nesigură de motivul pentru care ar putea fi importantă această procedură.

Fred m-a privit cu milă. „Nu are nici o legătură cu gustul. Păstrează aspectul ciorchinelui." Ei bine, nu ştiam cui îi pasă cum arată ciorchinele, aşa că m-am uitat în jur să văd dacă erau ascunşi în tufişuri nişte arbitri care să aprecieze aspectul strugurilor. Nevăzând nici unul, am întrebat: „Care-i deosebirea?" Nu învăţasem încă faptul că nimeni nu punea la îndoială afirmaţiile lui Fred fără să se aştepte să primească o lecţie potrivită pentru un şcolar din clasele primare.

„Când ciuguleşti boabele în felul în care o faci tu," mi-a spus Fred cu un aer de superioritate, „vei observa că rămân nişte codiţe maronii urâte pe tot ciorchinele."

Am privit ciorchinele. Rămâneau cu siguranţă acele urâte codiţe maronii pe tot ciorchinele, dar asta nu mă deranja, aşa că tot nu înţelegeam care-i problema. Încă nu învăţasem că părerea mea nu conta dacă ceva îl deranja pe el.

Situaţia aceasta cu mâncatul strugurilor a fost doar prima dintre multele care mi-au dezvăluit predilecţia proaspătului meu soţ de a acorda atenţie fiecărui detaliu.

Pe când eram căsătoriţi de numai două săptămâni, ne-am dus într-o seară la film. Pe drumul de întoarcere acasă mi-a venit o idee. „Ne-am putea opri să cumpărăm un cornet de îngheţată?", am sugerat eu.

Fără nici o ezitare, Fred a spus nu.

Ei bine, nu începusem încă să mă obişnuiesc cu felul lui de a fi. "Cum adică, nu?", am întrebat eu.

„Adică, nu – nu intenţionez să opresc ca să-ţi iei un cornet de îngheţată." Răspunsul lui Fred era destul de

clar, dar nu răspundea exact întrebării mele, aşa că el a continuat. „Va trebui să înveţi că, în fiecare dimineaţă, îmi fac programul zilei. De acum înainte, dacă vrei să-ţi iei îngheţată la unsprezece noaptea, trebuie să-mi spui la şapte dimineaţa, când îmi fac programul zilei."

„Dar nu ştiu la şapte dimineaţa dacă o să vreau îngheţată la unsprezece noaptea," am protestat eu. Din nefericire pentru mine, argumentul meu n-a fost suficient de convingător pentru Fred, aşa că nu am căpătat îngheţata.

Povestesc adeseori aceste întâmplări în timpul conferinţelor pe care le ţin şi, cam în acest moment, Fred se repede din audienţă, apucă microfonul şi spune: „Pariez că voi credeţi că este foarte distractiv să trăieşti cu ea."

Unii membri ai audienţei se tem că el este furios pe mine, alţii râd, iar câţiva aplaudă ca şi cum ar spune, „Da, este distractiv să trăieşti cu ea." (Am încurajat întotdeauna membrii acestui ultim grup şi am bătut din palme împreună cu ei.) În timp ce se întâmplă toate astea, Fred arată supărat şi începe să povestească despre mine.

„Doamnelor, vreau să ştiţi că, după ce m-am căsătorit cu Florence, au existat multe schimbări semnificative în viaţa mea." Fred declară acest lucru cu un aer de perfecţiune lezată şi profundă dezamăgire. „Înainte de a mă căsători, tubul meu de pastă de dinţi era întotdeauna curat şi bine rulat, dar după aceea a început să arate oribil. Am început s-o supraveghez pe Florence ca să văd ce Dumnezeu face cu tubul meu de pastă de dinţi."

Fred m-a supravegheat tot timpul. Şi nu numai că m-a supravegheat, dar s-a simţit obligat să-mi spună cum să fac pentru a nu repeta greşelile.

„Firește, Florence vorbeşte mult timp şi nu este atentă la ceea ce face," continuă Fred să descrie obiceiurile

mele groaznice în legătură cu tubul de pastă de dinţi. „Apucă tubul de pastă şi-l strânge de mijloc," se vaită el căutând în mulţime compasiunea unor tipi ordonaţi ca şi el. „Strânge tubul scoţând pastă de dinţi şi dă cu periuţa peste gura tubului, iar pasta se prelinge pe tot tubul. Uneori pune capacul, alteori uită să-l mai pună. Oricum tubul arată groaznic."

În acest moment, tipii ordonaţi ca şi Fred simt că li se face rău, iar cei care seamănă cu mine mă privesc cu înţelegere şi speră că Fred nu se poartă urât cu mine.

„Dar am rezolvat problema," spune el fericit în timp ce se uită spre audienţă pentru a auzi un răspuns. „Două tuburi," strigă cei din public, mândri de răspunsul lor rapid.

„Aşa este," spune Fred cu un zâmbet. „Două tuburi; ea are tubul ei de pastă de dinţi pe care-l poate stoarce cum vrea. Dar când acesta ajunge ca vai de lume, vine la mine şi-mi spune: «Uite Fred, poţi să mi-l rulezi tu cum trebuie?»"

Fred zâmbeşte satisfăcut. „Aşa că, pun tubul pe masă şi îl netezesc. Îl mai poate folosi o lună şi aşa economisim nişte bani."

Pe când el zâmbeşte triumfător, sar şi eu. „Motivul pentru care îi dau tubul..."

Înainte să pot termina, el se aşează între mine şi public şi comentează: „Toţi oamenii care au o personalitate asemănătoare cu cea a soţiei mele, Florence, au tendinţa să-i întrerupă mereu pe alţii?"

Eu îl contrazic: „Aceia dintre voi care seamănă cu mine ştiu că noi nu le considerăm întreruperi. Doar că ceea ce avem noi de spus este mai interesant decât ce spune cealaltă persoană." Femeile din audienţă râd aprobator.

După ce râsetele se mai potolesc, continuu ce am început să spun mai devreme: „Motivul pentru care îi dau tubul lui Fred nu este acela că îmi pasă cum arată.

Nu-mi pasă. Dar Fred verifică şi gunoiul. Dacă poate găsi ceva care mai are cât de cât valoare, ia lucrul acela din gunoi, îl spală şi-mi arată cum îl pot folosi din nou."

Până în acest moment, fiecare persoană din audienţă şi-a stabilit asemănarea cu unul dintre noi şi ţine partea aceluia care îi seamănă din punct de vedere temperamental.

Dar tu? Eşti unul dintre cei care vor să se distreze, să acţioneze spontan şi să ignore regulile? Sau poate simţi că, fără reguli precise, viaţa n-ar mai avea nici un haz?

Oricare ar fi temperamentul tău dominant îl vei recunoaşte în exemplele luate din viaţă pe care le vei găsi în această carte. Voi, doamnelor, vă veţi recunoaşte în unele exemple şi veţi înţelege de ce este aşa de dificil de trăit cu soţul vostru. Voi, domnilor, vă veţi gândi rapid la punctele voastre forte şi vă veţi întreba de ce v-aţi căsătorit cu singura femeie din lume care nu vă apreciază calităţile.

Atunci când veţi termina de citit această carte, vă veţi privi unul pe altul într-un mod diferit şi veţi înţelege că este posibil să trăiţi împreună „fericiţi până la adânci bătrâneţi"

# PARTEA I

# *Pregătirea spectacolului*

## O trecere în revistă a tipurilor de temperament

unu

# DISTRIBUŢIA

## Tipurile de temperament

Fiecare dintre noi porneşte în viaţă cu o serie de trăsături înnăscute. Aceste trăsături constituie adeseori un amestec al trăsăturilor pe care le-au avut strămoşii noştri, dar nu sunt o copie precisă a nici unei persoane. Uneori, o mamă timidă, liniştită, meditativă este uimită să constate că are un copil gălăgios, agresiv, certăreţ. Chiar mama mea îmi spunea adeseori: „Eşti exact ca Ruth!" (Acesta nu era un compliment pentru că sora ei, Ruth, era cunoscută ca o persoană încântătoare dar manipulatoare.)

Nu durează mult până când marea majoritate a cuplurilor căsătorite descoperă că au trăsături temperamentale diferite. Adeseori aceste deosebiri fac o căsnicie mai captivantă deoarece fiecare soţ se bucură de personalitatea unică a celuilalt. Dar, în unele cazuri, aceste deosebiri devin de-a dreptul năucitoare şi nici unul dintre soţi nu reuşeşte să înţeleagă sentimentele celuilalt.

O prietenă de-a mea mi-a scris despre călătoria pe care a făcut-o împreună cu familia în Israel, Iordania şi Egipt. În timpul călătoriei au fost loviţi cu pietre şi au primit apă şi hrană alterate. Într-un loc, fiul ei, Jon, a

fost lovit în plin cu gloanţe de cauciuc şi de trei ori au fost atacaţi de mulţimea răzvrătită.

Când s-au întors acasă şi au început să povestească şi altora despre călătoria lor, ea a fost uimită de cât de diferită era propria perspectivă de cea a soţului ei. În timp ce ea spunea că a fost tot timpul îngrozită, soţul ei se bucurase de ocazia de a vizita atâtea locuri încărcate de istorie. Ea îşi exprima uşurarea că scăpase cu bine dintr-o zonaă atât de periculoasă. El recomanda şi altora să viziteze Orientul Mijlociu pentru a-şi petrece timpul „în siguranţă" deoarece simţea că experienţele bune pe care le-a avut i-au depăşit aşteptările!

Prin urmare, cum este posibil ca doi oameni să aibă păreri atât de diferite despre exact aceeaşi experienţă?

## Pare la fel de complicat ca şi limba greacă

S-a întâmplat cu două mii de ani î.e.n. ca un filozof şi medic grec să înceapă să înţeleagă că oamenii sunt diferiţi. Hipocrate a fost primul care a observat că, pe lângă faptul că au feţe diferite, textura părului, culoarea ochilor şi forma corpului diferite, oamenii au şi personalităţi unice care îi diferenţiază. El a încercat să explice aceste diferenţe categorisind oamenii după preponderenţa anumitor componente chimice din corpul lor. Aproxiamtiv în anul 400 î.e.n., a identificat patru fluide corporale – sângele, bila galbenă, flegma şi bila neagră – despre care el credea că sunt răspunzătoare pentru deosebirile de personalitate.

Câteva secole mai târziu, în jurul anului 149 e.n., un medic grec pe nume Galen a propus o teorie a temperamentelor care se baza pe observaţiile lui Hipocrate. Conform teoriei lui Galen există patru temperamente umane de bază – Sangvinic, Coleric, Melancolic şi Flegmatic – funcţie de proporţiile fluidelor corporale din fiecare persoană. Mai târziu oamenii de

ştiinţă au reexaminat aceste idei şi au descoperit că, în realitate, fluidele corporale nu determină diferenţe de comportament. Dar, în ciuda eşecului lui Hipocrate şi a lui Galen de a descoperi ce anume determină comportamentul oamenilor, cercetări recente au arătat că există mai mult adevăr în teoriilor acestor doi învăţaţi decât se crezuse anterior. Deşi nu se mai consideră că personalitatea depinde de fluidele corporale, cercetările recente realizate în domeniul geneticii au arătat că trăsăturile noastre temperamentale sunt totuşi legate de o cauză fizică: genele noastre.

## Noi descoperiri

În 1968 când am început studiul influenţei temperamentului înnăscut asupra personalităţilor existau puţine dovezi materiale care să ateste că personalitatea este înscrisă în genele noastre. Hipocrate a crezut că temperamentul este înnăscut. Karl Jung a spus-o şi el. Ca şi ei, eu cred că ne naştem cu un anumit temperament. Dar teoriile nu erau susţinute de dovezi. În anii 1990, au fost găsite dovezi de către geneticieni că pot fi identificate trăsăturile umane înnăscute şi că trăsăturile temperamentale sunt printre cele mai uşor de depistat.

Pe măsură ce au apărut noi dovezi, am fost tot mai entuziasmată. Nu mai aveam nevoie să sper că oamenii mă vor crede pe cuvânt. Puteam dovedi că venim pe lume cu un anumit model de temperament. Puteam să ofer dovezi ştiinţifice că avem, într-un fel, o personalitate prestabilită. Au apărut deodată o mulţime de articole despre genetică ce ţineau prima pagină. Pe coperta revistei *Times* din 3 iulie 2000 se putea citi: "Descifrarea codului genetic: O realizare istorică ce schimbă medicina pentru totdeauna" Iar câteva luni mai târziu, numărul din 19 februarie 2001, proclama,

„Clonarea umană este mai aproape decât credeţi." Publicaţii importante au prezentat articole despre Proiectul Genomului Uman şi despre eforturile de a realiza harta materialului genetic care alcătuieşte fiinţele umane. *USA Today* a rezumat aceste descoperiri uimitoare când a publicat în numărul său din 12 februarie 2001 articolul „Descifrarea misterelor vieţii: genomul uman explică enigmele minţii"

Citind despre acest subiect incitant, mintea noastră începe într-adevăr să nu mai fie o enigmă.

Cu mii de ani în urmă, nimănui nu i-ar fi trecut prin cap ideea că omul este alcătuit din treizeci de mii de gene. Şi se dovedeşte că prietenii noştri greci nu greşeau cu totul când presupuneau că personalitatea umană este legată de alcătuirea fizică a corpului. Deşi acum ştim că personalitatea nu este determinată de proporţiile celor patru fluide corporale, ni s-a confirmat că tipurile de temperament sunt determinate de o combinaţie fizică de gene.



## Minunatul Creator

Chiar dacă ţinem cont de descoperirile excepţionale ale ştiinţei moderne, nu trebuie să-l uităm niciodată pe cel care a creat aceste mistere.

„Nu este posibil să iei locul Creatorului," spune Neale Donald Walsch în cartea sa *Stând de vorbă cu Dumnezeu*. Referindu-se la cercetările sale din domeniul geneticii, el explică: „Cred că Dumnezeu zâmbeşte văzând uluirea noastră în faţa acestor revelaţii, mai degrabă primitive, la fel cum zâmbim noi când constatăm că un copil ajunge să stăpânească tabla înmulţirii." (*USA Today* – 12 februarie 2001)

Poate că Dumnezeu zâmbeşte şi când ne privim pentru prima dată copilul. „Are ochii mei albaştri şi degetele lungi ca ale tale..." Ne aşteptăm ca progeniturile

noastre să ne semene, dar rareori privim asta prin prisma geneticii sau a rolului Creatorului. Din fericire, nu este necesar să înţelegem genetica în toată complexitatea ei. Avem un Creator genial ale cărui căi sunt deasupra a ceea ce poate înţelege mintea noastră limitată. El poate lua gene de la fiecare părinte şi le poate amesteca pentru a produce o fiinţă unică.

Nu ne-am născut cu o minte goală, care aşteaptă ca obstetricianul s-o umple. Cine ştie ce fel ar fi fost oamenii dacă depindea totul de alegerea unui om? Dacă obstreticianul ar avea o zi proastă, ar crea doar obrăznicături, iar dacă ar avea o zi minunată, ar crea un şir de îngeraşi.

Anii de cercetare în genetică au confirmat ipoteza lui Hipocrate că sunt înnăscute culoarea pielii, forma corpului, capacităţile intelectuale şi, cel mai important din punctul de vedere al studiul nostru, temperamentul. Realitatea uimitoare este că fiecare om are o combinaţie unică de mii de gene. Având toate aceste noi dovezi despre aspectul ereditar al trăsăturilor temperamentale, chiar şi ateii se întreabă, probabil, cine a asamblat toate acestea împreună!

## O prezentare a celor patru faimoase temperamente

Deşi fiecare individ este unic, există trăsături care pot fi considerate ca fiind caracteristice unui anumit tip de temperament astfel încât să putem înţelege mai uşor cine suntem şi de ce sunt ceilalţi diferiţi. Am ales să folosesc denumirile greceşti pentru cele patru tipuri temperamentale de bază: Sangvinic, care determină o personalitate populară; Melancolic, care determină o personalitate perfecţionistă; Coleric, care determină o personalitate puternică; Flegmatic, care determină o personalitate liniştită.

## Personalitatea populară

### SANGVINICUL

Temperamentul Sangvinic stă la baza unei personalităţi iubitoare de distracţii, radioasă, sociabilă, care atrage oamenii pentru că pare să se distreze foarte bine tot timpul. Sunt genul de oameni care îşi lipesc pe maşină stickere din care să reiasă: „Hei, mai suntem în stare să ne şi distrăm?" De multe ori nu-şi amintesc încotro au plecat, îşi pierd cheile şi sunt înclinaţi să vorbească prea mult. Ei pot transforma un eveniment obişnuit într-o melodramă care devine tot mai spectaculoasă de fiecare dată când este repovestită. Au umor, sunt fermecători şi nu se împiedică niciodată de adevăr când este vorba să spună o poveste bună. În felul lor încântător, îţi vor spune sfios că nu mint – doar că „îşi amintesc lucrurile într-un mod creativ"

Persoanele cu temperament Sangvinic caută atenţia, afecţiunea, aprobarea şi acceptarea celor din jur. Aceşti indivizi înflăcăraţi aduc distracţie şi dramă în aproape orice situaţie, iubesc luminile rampei şi le place să-i motiveze pe alţii. Ei intră în vorbă cu oricine şi pot deveni pe loc cei mai buni prieteni ai oricărei persoane dintr-un grup. Sangvinicii sunt, de obicei, optimişti şi aproape întotdeauna sunt persoane încântătoare. Dar ei pot fi şi dezorganizaţi, emotivi, hipersensibili faţă de ceea ce gândesc alţii despre ei.

Despre o persoană cu temperament Sangvinic poţi face comentarii de genul: „Vorbeşte tot timpul." sau „El n-a întâlnit în viaţa lui un străin." Poţi denumi acest gen de persoană „vorbăreţul"

## Personalitatea perfecţionistă

### MELANCOLICUL

În opoziţie cu Sangvinicii iubitori de distracţie – şi cu care, de obicei, se căsătoresc – sunt Melancolicii, indivizi profunzi, meditativi, introspectivi, serioşi şi

perfecţionişti. Motoul lor este: „Dacă merită să faci ceva, atunci merită să o faci cum trebuie!" Li se pare dificil să recunoască dacă greşesc vreodată deoarece sunt înclinaţi să facă întotdeauna ceea ce trebuie şi pot demonstra întotdeauna că, dacă există o problemă, atunci este vina altcuiva. Ei se simt obligaţi să corecteze statisticile înfrumuseţate de colegii lor Sangvinici, punând adevărate piedici în calea unei poveşti altfel captivante.

Având drept scop perfecţiunea, ei trec adeseori prin viaţă abătuţi, deprimaţi, descurajaţi de greşelile altora – mai ales de greşelile partenerului de cuplu, greşeli care-i sar în ochi. „Ce se întâmplă cu tine?" întreabă ei.

Melancolicii au nevoie de sprijin şi înţelegere din partea celorlalţi şi necesită un spaţiu propriu şi linişte ca să poată gândi înainte de a vorbi, scrie sau acţiona. Sunt indivizi orientaţi spre realizarea sarcinilor într-o manieră organizată şi atentă. Aceşti perfecţionişti înfloresc când în jurul lor este ordine şi poţi să contezi pe ei că îşi vor termina treaba la timp. Dar perfecţionismul lor îi poate face prea critici sau pesimişti, iar eforturile lor de a se conforma propriilor standarde înalte îi pot scoate din minţi.

Când vorbeşti despre Melancolici vei spune probabil ceva de genul: „Ea este atât de ordonată." sau „El este atât de perfecţionist." Ai putea numi acest gen de persoană „gânditorul"

**Personalitatea puternică**

**COLERICUL**

În timp ce Melancolicii *gândesc* că au dreptate, Colericii *ştiu* că au dreptate. Chiar dacă toţi cei din jur se opun ideilor lor, ei tot se vor lupta să-şi impună punctul de vedere. Împotrivirea nu face decât să le întărească hotărârea. Aceşti oameni – femei sau bărbaţi, tineri

sau bătrâni – sunt făcuţi să pună mai mult accent pe a face lucrurile în felul lor decât să se conformeze părerii altora sau să-i facă pe alţi oameni să-i placă. N-are rost să contrazici o asemenea persoană. N-ai nici o şansă să-i schimbi părerea. Într-un grup, colericii sunt cei care preiau conducerea, duc treaba la bun sfârşit şi nu pierd timpul cu discuţii prosteşti. Sunt lideri dinamici şi motoul lor este un ecou al sloganului firmei Nike: „Pur şi simplu, fă-o!"

Colericii vor loialitate şi apreciere din partea celor din jur. Ei se străduiesc să obţină controlul şi aşteaptă respect pentru realizările lor. Adoră să facă faţă provocărilor şi acceptă cu uşurinţă sarcini dificile. Capacitatea lor de autodisciplină şi de concentrare îi face să fie lideri puternici. Dar impetuozitatea şi hotărârea lor îi poate face să devină dependenţi de muncă, încăpăţânaţi, încrezuţi şi nepăsători faţă de sentimentele celorlalţi.

Despre un Coleric, poţi spune: „Îţi sare în ochi imediat." sau „Dacă vrei ca o sarcină să fie dusă la bun sfârşit lui trebuie să-i spui." Ai putea numi această persoană „omul de acţiune"

**Personalitatea liniştită**

**FLEGMATICUL**

Colericii, cu voinţa lor puternică, sunt atraşi de persoanele cu temperament Flegmatic pentru că acestea îi aprobă şi nu le creează necazuri. Asta nu înseamnă că Flegmaticii nu sunt inteligenţi; de fapt, ei sunt chiar mai isteţi decât toţi ceilalţi. Ei ştiu că o personalitate plăcută şi caldă îi va determina pe ceilalţi să muncească în locul lor. Ei se gândesc cum să-şi conserve energia şi simt că, dacă ignori o problemă suficient de mult timp, altcineva se va ocupa de ea. Sunt adaptabili şi diplomaţi, dar nu se mişcă suficient de repede, după cum cred majoritatea Colericilor. În căsnicie,

Colericii îi bat la cap mereu pe Flegmatici să muncească mai repede, dar Flegmaticii învaţă să-i ducă de nas, rămânând fideli motoul lor: "Nu merită să transpiri pentru toate fleacurile."

Celor cu temperament flegmatic le displac riscurile, provocările, surprizele şi au nevoie de timp pentru a se adapta schimbărilor. Deşi evită situaţiile care sunt prea stresante, pot lucra bine sub presiune. Totuşi, lipsa lor de disciplină şi motivare îi împinge adeseori să amâne dacă nu sunt conduşi de un lider puternic.

Flegmaticii sunt rezervaţi, dar le place compania oamenilor. Deşi ei nu simt nevoia să vorbească atât de mult ca Sangvinicii, au un discernământ înnăscut şi par că reuşesc să spună lucrul potrivit la momentul potrivit. Ei sunt echilibraţi şi statornici. Fiind orientaţi spre siguranţă, le place să asigure o situaţie stabilă pentru membrii familiei lor. Caută linişte şi pace şi au tendinţa de a acţiona ca negociatori şi nu ca beligeranţi. Aceşti indivizi loiali obţin apreciere şi respect susţinându-şi familia şi ajutându-i pe cei care se află în nevoie.

Când te referi la un Flegmatic vei spune lucruri de genul: „Este un tip aşa de treabă." sau „Ea este o femeie tare drăguţă." Poţi considera acest tip de persoană ca fiind un „observator"

Următoarea schemă face rezumatul trăsăturilor de bază ale fiecărui tip de temperament.

| | | |
|---|---|---|
| **SANGVINIC POPULAR**<br>Dorinţă fundamentală: să se distreze.<br>Nevoi emoţionale: atenţie, afecţiune, aprobare, acceptare.<br>Controlează prin farmec. | CONDUCE<br>Extravertit • optimist • franc | **COLERIC PUTERNIC**<br>Dorinţă fundamentală: să deţină controlul.<br>Nevoi emoţionale: loialitate, deţinerea controlului, apreciere, respect pentru munca sa.<br>Controlează prin ameninţarea mâniei. |
| **SE JOACĂ**<br>spiritual, sociabil,<br>nu este orientat spre scop | | **MUNCEŞTE**<br>hotărât, organizat,<br>orientat spre scop |
| **FLEGMATIC LINIŞTIT**<br>Dorinţă fundamentală: să aibă linişte.<br>Nevoi emoţionale: linişte şi pace, să-i fie recunoscută valoarea, să nu fie stresat, respect.<br>Controlează prin amânare | ANALIZEAZĂ<br>Introvertit • pesimist • rezervat | **MELANCOLICUL PERFECT**<br>Dorinţă fundamentală: realizarea perfecţiunii<br>Nevoi emoţionale: sensibilitate, sprijin, spaţiu personal, linişte.<br>Controlează prin ameninţarea schimbării dispoziţiei |

## Personalităţile ca rezultat al combinării temperamentelor

Fiecare om se naşte cu o tendinţă spre unul (sau mai multe) dintre cele patru tipuri de temperament. Cei mai mulţi dintre noi sunt o combinaţie de două temperamente. Uneori proporţiile dintre temperamente sunt echilibrate dar, de obicei, un tip de temperament este predominant.

Există patru combinaţii naturale de temperamente care apar atunci când două tipuri alăturate în schema prezentată anterior se combină. Cele două tipuri de temperament din partea superioară a schemei – Sangvinic şi Coleric – se combină în mod natural pentru că ambele sunt extravertite, optimiste şi deschise. Această combinaţie produce persoane foarte entuziaste şi încântătoare care dinamizează alţi oameni. În cuplu, partenerii de tipul Sangvinic/Coleric sunt cei care caută distracţia şi să fie mereu la conducerea jocului.

Temperamentele de tip Melancolic şi Flegmatic aflate în partea inferioară a schemei se combină bine deoarece ambele sunt introvertite, pesimiste şi rezervate. Partenerii de cuplu cu temperament Melancolic/Flegmatic vor dori ca toate lucrurile să fie perfecte dacă nu este prea mult de lucru pentru asta. Un Melancolic/Flegmatic va fi mai puţin entuziast, iar prezenţa altor oameni îl oboseşte. Lucrul cu oamenii îi epuizează pe aceşti indivizi. În cea mai bună variantă, tipul Melancolic/Flegmatic îşi face treaba perfect şi la timp fiind o persoană plăcută şi care evită conflictele. Din timp în timp, natura lui excesiv de critică îl secătuieşte şi îl deprimă prea mult pentru a mai fi în stare să realizeze ceva.

Temperamentele din partea dreaptă a schemei – Coleric şi Melancolic – se pot combina producând un individ foarte concentrat pe realizarea sarcinilor. Partenerii

de cuplu de tipul Coleric/Melancolic vor să deţină controlul şi totul să fie perfect, dar pot deveni dominatori şi manipulatori sau se pot descuraja pentru că nimeni nu face ceva cum trebuie sau la timp.

Temperamentele de pe partea stângă a schemei se pot combina şi ele cu uşurinţă rezultând o persoană foarte înclinată spre construirea relaţiilor. Partenerilor de cuplu de tipul Sangvinic/Flegmatic le place distracţia dacă nu trebuie să iasă undeva s-o găsească. Această combinaţie dă naştere genului de prieten preferat de toţi: Sangvinicul amuzant combinat cu firea plăcută a Flegmaticului. Persoanele cu această combinaţie temperamentală ar putea avea totuşi o tendinţă de a fi lipsite de disciplină sau pot deveni sarcastice şi foarte greu de urnit pentru a face ceva. Ele îşi uită uşor responsabilităţile, dar îi pot "fermeca" întotdeauna pe alţii să şi le asume în locul lor.







## Se pot combina temperamentele opuse?

Fiecare dintre noi se naşte cu un anumit temperament sau cu o anumită combinaţie naturală de temperamente. Poţi fi un Flegmatic Liniştit cât timp eşti acasă şi să devii un Coleric Puternic imediat ce intri pe uşa biroului. Poate că eşti un tip care simte o nevoie puternică de a organiza lucrurile aşa cum o face un Melancolic Perfect, dar modul tău preferat de a-ţi petrece timpul este să te afli în centrul atenţiei însufleţind o petrecere. Cum este posibil aşa ceva? Se pot combina şi temperamente opuse?

Atunci când două tipuri de temperament au multe trăsături în comun, cum este cazul combinaţiilor Sangvinic/Coleric şi Melancolic/Flegmatic, personalitatea este, de obicei, destul de echilibrată. Prin contrast, combinaţiile Coleric/Melancolic sau Sangvinic/Flegmatic alătură trăsături opuse ca optimism şi pesi-

mism, entuziasm şi apatie, sociabilitate şi tendinţă de izolare. Ca urmare, aceşti indivizi tind să fie mai puţin echilibraţi.

Deşi este adevărat că mulţi oameni *se comportă* în concordanţă cu tipuri opuse de temperament funcţie de circumstanţe, în majoritatea cazurilor asemenea indivizi nu *posedă* în realitate acele tipuri de temperament. În unele cazuri atribuim unei persoane un tip greşit de temperament judecând numai după anumite trăsături. Fără să înţelegem complet atât comportamentul, cât şi motivaţia fiecărui temperament, ajungem să presupunem că numai Melancolicii sunt organizaţi (deşi Colericii pot fi şi ei persoane organizate) şi că numai Colericii pot fi lideri puternici (deşi persoanele cu alte tipuri de temperament pot învăţa şi ele să fie lideri).

De asemenea, mulţi dintre noi putem găsi domenii din viaţa noastră în care am învăţat să acţionăm într-un anumit mod, independent de tendinţa noastră naturală. Pe scurt, pentru a descoperi adevărata noastră personalitate trebuie să învăţăm să facem distincţie între trăsăturile *naturale* şi cele *dobândite prin învăţare*. Dacă nu facem acest lucru, ne vom afla în situaţia de a ne manifesta conform unui tip de temperament ce nu ne este propriu. Procedând astfel vom purta o mască ce ascunde adevărata noastră personalitate şi vom expune o falsă personalitate ceea ce, în final, ne duce la epuizare.

**Deci,**

**cine sunt eu?**

Probabil că ai început să te recunoşti pe tine şi pe cei din jur în descrierile citite. Nu este dificil să ne formăm o idee despre tipul de temperament dominant. Dar înainte de a începe analiza personalităţii soţului sau a soţiei, este important să ne analizăm propria personalitate.

Pentru a-ţi stabili exact propria combinaţie de tipuri de temperament, foloseşte chestionarul pentru determinarea profilului de personalitate din paginile următoare. Pe fiecare rând care cuprinde patru trăsături bifează una despre care crezi că ţi se potriveşte cel mai adesea. Foloseşte definiţia cuvintelor din anexa B pentru a obţine un rezultat cât mai precis.

# Chestionarul pentru determinarea profilului de personalitate







## Puncte forte

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1 | __Cutezător | __Adaptabil | __Animat | __Analitic |
| 2 | __Perseverent | __Voios | __Răzbătător | __Paşnic |
| 3 | __Docil | __Altruist | __Sociabil | __Dârz |
| 4 | __Amabil | __Autocontrolat | __Combatant | __Convingător |
| 5 | __Stimulator | __Respectuos | __Rezervat | __Capabil |
| 6 | __Nepretenţios | __Sensibil | __Sigur pe sine | __Vivace |
| 7 | __Prevăzător | __Răbdător | __Pozitiv | __Iniţiator |
| 8 | __Ferm | __Spontan | __Organizat | __Timid |
| 9 | __Ordonat | __Flexibil | __Sincer | __Optimist |
| 10 | __Prietenos | __Statornic | __Amuzant | __Puternic |
| 11 | __Temerar | __Încântător | __Diplomat | __Meticulos |
| 12 | __Vesel | __Consecvent | __Cultivat | __Încrezător |
| 13 | __Idealist | __Independent | __Inofensiv | __Antrenant |
| 14 | __Expansiv | __Decis | __Spiritual | __Profund |
| 15 | __Pacificator | __Iubitor de muzică | __Activ | __Ataşabil |
| 16 | __Manierat | __Tenace | __Volubil | __Tolerant |
| 17 | __Bun ascultător | __Loial | __Lider | __Energic |
| 18 | __Mulţumit | __Conducător | __Riguros | __Agreabil |
| 19 | __Perfecţionist | __Plăcut | __Productiv | __Popular |
| 20 | __Entuziast | __Îndrăzneţ | __Decent | __Echilibrat |

## Puncte slabe

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 21 | __Inexpresiv | __Sfios | __Obraznic | __Despotic |
| 22 | __Indisciplinat | __Nepăsător | __Apatic | __Neînduplecat |
| 23 | __Reticent | __Ranchiunos | __Potrivnic | __Obositor |
| 24 | __Scabros | __Fricos | __Neatent | __Franc |
| 25 | __Intolerant | __Temător | __Nehotărît | __Care întrerupe |
| 26 | __Tipicar | __Neimplicat | __Imprevizibil | __Interiorizat |
| 27 | __Încăpăţânat | __Imprudent | __Pretenţios | __Ezitant |
| 28 | __Anost | __Pesimist | __Trufaş | __Indulgent |
| 29 | __Necumpătat | __Placid | __Certăreţ | __Stingher |
| 30 | __Naiv | __Negativist | __Înfipt | __Nonşalant |
| 31 | __Neliniştit | __Închistat | __Dependent de muncă | __Doreşte încredere |
| 32 | __Susceptibil | __Lipsit de tact | __Laş | __Flecar |
| 33 | __Sceptic | __Dezorganizat | __Poruncitor | __Depresiv |
| 34 | __Capricios | __Introvertit | __Inflexibil | __Indiferent |
| 35 | __Dezordonat | __Irascibil | __Bombănitor | __Manipulator |
| 36 | __Mocăit | __Încăpăţânat | __Încrezut | __Suspicios |
| 37 | __Singuratic | __Dominator | __Leneş | __Gălăgios |
| 38 | __Trândav | __Neîncrezător | __Arţăgos | __Absent |
| 39 | __Răzbunător | __Nestatornic | __Impasibil | __Pripit |
| 40 | __Împăciuitorist | __Critic | __Viclean | __Instabil |

# Calcularea scorului de personalitate

După ce ai completat chestionarul, transferă răspunsurile pe foaia de punctaj care urmează. Fă totalul punctajului pe fiecare coloană şi apoi adună totalurile obţinute pentru secţiunile puncte forte şi puncte slabe.

## Puncte forte

| Sangvinicul popular | Colericul puternic | Melancolicul perfect | Flegmaticul liniştit |
|---|---|---|---|
| 1 __Animat | __Cutezător | __Analitic | __Adaptabil |
| 2 __Voios | __Răzbătător | __Perseverent | __Paşnic |
| 3 __Sociabil | __Dârz | __Altruist | __Docil |
| 4 __Convingător | __Combatant | __Amabil | __Autocontrolat |
| 5 __Stimulator | __Capabil | __Respectuos | __Rezervat |
| 6 __Vivace | __Sigur pe sine | __Sensibil | __Nepretenţios |
| 7 __Iniţiator | __Pozitiv | __Prevăzător | __Răbdător |
| 8 __Spontan | __Ferm | __Organizat | __Timid |
| 9 __Optimist | __Sincer | __Ordonat | __Flexibil |
| 10 __Amuzant | __Puternic | __Statornic | __Prietenos |
| 11 __Încântător | __Temerar | __Meticulos | __Diplomat |
| 12 __Vesel | __Încrezător | __Cultivat | __Consecvent |
| 13 __Antrenant | __Independent | __Idealist | __Inofensiv |
| 14 __Expansiv | __Decis | __Profund | __Spiritual |
| 15 __Ataşabil | __Activ | __Iubitor de muzică | __Pacificator |
| 16 __Volubil | __Tenace | __Manierat | __Tolerant |
| 17 __Energic | __Lider | __Loial | __Bun ascultător |
| 18 __Agreabil | __Conducător | __Riguros | __Mulţumit |
| 19 __Popular | __Productiv | __Perfecţionist | __Plăcut |
| 20 __Entuziast | __Îndrăzneţ | __Decent | __Echilibrat |

## *Total - Puncte forte*

| _____ | _____ | _____ | _____ |
|---|---|---|---|

## Puncte slabe

| | Sangvinicul popular | Colericul puternic | Melancolicul perfect | Flegmaticul liniştit |
|---|---|---|---|---|
| 21 | __Obraznic | __Despotic | __Sfios | __Inexpresiv |
| 22 | __Indisciplinat | __Nepăsător | __Neînduplecat | __Apatic |
| 23 | __Obositor | __Ranchiunos | __Potrivnic | __Reticent |
| 24 | __Neatent | __Franc | __Scabros | __Fricos |
| 25 | __Care întrerupe | __Intolerant | __Temător | __Nehotărît |
| 26 | __Imprevizibil | __Interiorizat | __Tipicar | __Neimplicat |
| 27 | __Imprudent | __Încăpăţânat | __Pretenţios | __Ezitant |
| 28 | __Indulgent | __Trufaş | __Pesimist | __Anost |
| 29 | __Necumpătat | __Certăreţ | __Stingher | __Placid |
| 30 | __Naiv | __Înfipt | __Negativist | __Nonşalant |
| 31 | __Doreşte încredere | __Dependent de muncă | __Închistat | __Neliniştit |
| 32 | __Flecar | __Lipsit de tact | __Susceptibil | __Laş |
| 33 | __Dezorganizat | __Poruncitor | __Depresiv | __Sceptic |
| 34 | __Capricios | __Inflexibil | __Introvertit | __Indiferent |
| 35 | __Dezordonat | __Manipulator | __Irascibil | __Bombănitor |
| 36 | __Încrezut | __Încăpăţânat | __Suspicios | __Mocăit |
| 37 | __Gălăgios | __Dominator | __Singuratic | __Leneş |
| 38 | __Trândav | __Arţăgos | __Neîncrezător | __Absent |
| 39 | __Nestatornic | __Pripit | __Răzbunător | __Impasibil |
| 40 | __Instabil | __Viclean | __Critic | __Împăciuitorist |

### *Total - Puncte slabe*

_____ _____ _____ _____

### *Totalurile cumulate*

_____ _____ _____ _____

Acum vei putea să identifici tipul de temperament dominant. Vei vedea, de asemenea, proporţiile celorlalte tipuri de temperament care îţi influenţează personalitatea. Dacă, de pildă, punctajul tău este de 35 pentru puncte forte şi slabe caracteristice Colericului Puternic, nu mai este loc de îndoială: eşti aproape în totalitate un Coleric Puternic. Dar dacă punctajul tău este, de pildă, 16 pentru Coleric, 14 pentru Melancolic şi câte 5 pentru celelalte tipuri de temperament, atunci eşti un Coleric cu o puternică latură de Melancolic Perfect.

Vei găsi încă o copie a acestui test şi a foii de punctaj în anexa C, astfel încât atât tu, cât şi partenerul tău de cuplu să vă puteţi identifica tipul de personalitate.



## Un nou scenariu pentru aceleaşi personaje

După ce a participat la cursurile CLASS (Christian Leaders, Authors & Speakers Seminars) şi a învăţat despre influenţa temperamentului înnăscut asupra personalităţii, o femeie pe nume Suzie a venit la mine foarte entuziasmată şi mi-a spus: „Poţi folosi aceste informaţii peste tot: în viaţa de cuplu, în familie şi în afaceri!" Având profesia de coafeză, Suzie venea în contact cu tot felul de oameni în fiecare zi şi mai înainte nu înţelesese niciodată deosebirile dintre ei. Ştia că unii sunt mai „ciudaţi", dar nu ştia de ce!

Suzie ne-a explicat mai târziu că, învăţând despre temperamente, a putut să înţeleagă felul cum „procesau" clienţii ei informaţia. Când a început să înţeleagă diferenţele temperamentale, a putut să se ocupe de fiecare într-un mod complet diferit. Având un temperament Coleric, Suzie se mişca rapid, îi păsa numai de rezultate şi voia să continue să trăiască într-un ritm alert. Dar a învăţat să încetinească ritmul şi să dea explicaţii detaliate Melancolicilor, să-i ajute pe Fleg-

matici să se simtă în siguranţă arătându-le şi explicându-le calm cum să-şi întreţină părul. Ştiind că Sangvinicii vin cu întârziere şi au întotdeauna o poveste de spus, le fixa întâlnirea cu 15 minute mai devreme decât îşi planifica în realitate, astfel încât să-şi poată respecta programul zilei. Ea a observat, de asemenea, că Sangvinicii nu voiau sub nici o formă doar un coafat plictisitor; ei aveau nevoie de ceva distractiv şi deosebit!

Pe măsură ce ne familiarizăm cu temperamentele, fiecare om pe care-l vom întâlni în viaţă va deveni o experienţă utilă. Priveşte-ţi viaţa ca pe un serial de televiziune. Tu eşti scenaristul şi în fiecare zi alegi ce să joace fiecare personaj. Citind în această carte o serie de povestiri adevărate, vei începe să identifici trăsăturile temperamentale ale oamenilor din viaţa ta. Curând vei scrie un scenariu mult mai bun pentru propriul serial TV!

De îndată ce înţelegem influenţa trăsăturilor înnăscute asupra personalităţii, putem să înţelegem de ce chiar şi membrii aceleaşi familii nu se manifestă în acelaşi fel. Avem fiecare o combinaţie unică de treizeci de mii de gene, dar simplificarea la patru temperamente de bază ne facilitează mult înţelegerea şi convieţuirea cu alţi oameni care par complet diferiţi de noi. În capitolul următor, vom analiza de ce cunoaşterea celor patru tipuri de temperament contează atât de mult pentru viaţa de cuplu.

doi

# MELODIA UNEI CĂSNICII REUŞITE

## Temperamentul este important?

Într-un articol recent din ziarul *Desert Sun*, Gerald Ford a spus despre căsnicia sa de cincizeci de ani cu Betty: „Am fost mereu optimist în viaţa de cuplu şi am fost recompensat cu cincizeci de ani minunaţi, plini de fericire. În problemele esenţiale gândim la fel. Înţelegem deosebirile de temperament dintre noi, aşa încât suntem capabili să reconciliem diferenţele într-o manieră responsabilă."

Cuvintele lui Ford ne amintesc că, atunci când nu înţelegem diferenţele de temperament, nu ne putem înţelege unul pe celălalt şi nu putem rezolva neînţelegerile. Este posibil să ne iubim doar la nivel *emoţional* atunci când ne căsătorim, fără *să ştim* exact cum gândeşte celălalt.

Dar, pe măsură ce pasiunea slăbeşte şi ne confruntăm cu rutina vieţii de fiecare zi, avem nevoie de o metodă pentru a înţelege ceea ce se află dincolo de emoţii. Fără această înţelegere, comunicarea se întrerupe şi, fie izbucnim în crize de furie, fie adoptăm o atitudine distantă şi nu mai vorbim deloc. Aceste răspunsuri automate le creează ambilor soţi sentimente de insatisfacţie şi singurătate.

Din fericire, avem capacitatea de a gândi şi prin intermediul acestei cărţi putem înţelege diferenţele datorate influenţei temperamentului înnăscut asupra personalităţii. Acest lucru poate salva cuplurile de la multe supărări şi poate preveni dezamăgirile unui mariaj dezechilibrat.

## Un mariaj dezechilibrat

Pe când eram copil aveam puţine jucării care să implice vreun fel de acţiune sau creativitate. Nu exista televiziunea, nici jocurile video în care poţi să arunci lumea în aer doar apăsând pe un buton. Prietena mea, Peggy, avea un scrânciob. Nu-ţi trebuie multă minte ca să înţelegi că nu puteam fi amândouă sus în acelaşi timp. Când una era sus, cealaltă era jos. În acest joc, îţi trebuia o anumită îndemânare pentru a realiza echilibrul, dar acesta nu dura mult deoarece imediat ce una dintre noi se mişca independent, echilibrul se strica. Şi din nou una dintre noi era *sus* şi cealaltă *jos*.

Jocul acesta seamănă mult cu căsnicia. Când unul este sus, celălalt este jos şi tot aşa, continuăm să ne legănăm reuşind rareori să menţinem echilibrul pentru mai multă vreme. Momentele de armonie ne dau speranţă – pentru că ne amintesc cât de mult ne iubim unul pe altul – dar câteva vorbe negândite ale partenerului te pot împinge în jos. Te simţi rănit, în timp ce acela care te-a rănit are un sentiment de vinovăţie.

Aceste sentimente negative, de durere şi vinovăţie, ofilesc pasiunea şi ne fac să ne îndoim de dragostea noastră. Începem să gândim: „Degeaba încerc să fac căsnicia asta să meargă. S-ar părea că alţi oameni mă plac exact aşa cum sunt. De ce trebuie să fiu eu acela care renunţă mereu?" Într-un sfârşit te saturi să fii mereu cel care se află în partea de jos a scrânciobului şi te hotărăşti să te dai jos. Dar nu te gândeşti cât de dur va fi impactul pentru ambii parteneri. Pe când încerci

să-ţi oblojeşti eul rănit, îţi spui: „Asta este! N-o să mai joc jocul acesta niciodată!"

Suişurile şi coborâşurile unei căsnicii sunt destul de dificile şi atunci când nici unul dintre parteneri nu mai vrea să joace jocul rămâne puţină speranţă de a salva o căsnicie. Înţelegerea personalităţii celuilalt îţi va oferi un nou joc, un joc plin de speranţă, al cărui premiu va fi echilibrul. Dispar suişurile şi coborâşurile, partenerii nu se mai rănesc unul pe altul şi nu mai au sentimente de vinovăţie. În schimb, poţi menţine echilibrul căsniciei tale, poţi scăpa de zbucium şi poţi obţine recompense din jocul dragostei.

## O căsnicie nefericită te poate îmbolnăvi

Din nefericire, mulţi oameni nu realizează cât este de important să acţioneze în sensul echilibrării "scrânciobului" căsniciei lor. Acţiunile de echilibrare a căsniciei nu aduc doar bucurie în cadrul relaţiei, ci îi salvează pe parteneri de la multă suferinţă.

Pe 12 februarie 2001, secţiunea Life a revistei *USA Today* proclama: „O căsnicie nefericită te poate îmbolnăvi." Am devenit foarte atentă când am văzut titlul pentru că ştiam că aceste cuvinte sunt adevărate. Avusesem de-a face timp de treizeci de ani cu căsnicii dezechilibrate, ca şi cu propria mea căsnicie de aproape cincizeci de ani. Citind articolul, am văzut citate din mai multe studii recente despre căsnicie.

Toate aceste studii ajungeau la concluzii asemănătoare: o căsnicie fericită protejează femeia împotriva unor atacuri cerebrale sau atacuri de inimă după menopauză când riscul natural creşte abrupt. Din contra, o căsnicie nefericită ne poate ucide! Scanările cu ultrasunete ale arterei carotide şi ale aortei au arătat diferenţe semnificative între femeile care aveau căsnicii fericite şi cele care erau nefericite cu partenerul lor.

Experţii sugerează că şi atunci când femeile cred că reuşesc să se debaraseze de durerile lor, de fapt, organismul resimte efectul suferinţei şi reacţionează negativ. Orice conflict în căsnicie îşi ia plata ridicând presiunea sângelui. Alte simptome ale unei căsnicii nefericite includ câştig în greutate, lipsa de exerciţiu fizic şi indiferenţa faţă de propria înfăţişare. Constatările psihologului Janice Kiecolt-Glaser de la Ohio State University arată că altercaţiile verbale afectează mai mult femeile decât bărbaţii şi le îmbolnăvesc mai des pe acestea deoarece „femeile sunt mai sensibile fizic la interacţiunile din căsnicie. Ele îşi amintesc în detaliu tot ce s-a spus în timpul unei dispute."

Nu există un răspuns simplu pentru rezolvarea problemelor din cadrul căsniciei dar lucrând împreună cu multe cupluri, eu şi soţul meu Fred am constatat schimbări pozitive la cei care înţeleg, poate pentru prima dată, că ne naştem cu o personalitate unică. Se poate preveni nefericirea în căsnicie dacă partenerii de cuplu învaţă despre diferenţele temperamentale şi descoperă că nici unul nu are intenţia să-l domine pe celălalt, iar simplul fapt că sunt diferiţi nu înseamnă că unul greşeşte mai mult decât celălalt.



## O căsnicie fericită îţi îmbunătăţeşte starea de sănătate

Dacă o căsnicie nefericită te poate îmbolnăvi, oare o căsnicie fericită îţi îmbunătăţeşte starea de sănătate? Sau am fi toţi mai fericiţi rămânând singuri pentru totdeauna? La un seminar recent am citat dintr-un articol în care se spunea: „Oamenii căsătoriţi trăiesc mai mult decât oamenii singuri." Pe când îmi trăgeam puţin suflul, un tip isteţ a strigat: „De fapt, nu trăim mai mult, *ni se pare* că trăim mai mult."

După zece ani de cercetări, autorii unei noi cărţi cu titlul *The Case for Marriage* (O analiză a căsătoriei) au do-

vedit pe baza statisticilor un fapt contrar opiniei isteţului de mai sus şi anume că partenerii căsătoriţi chiar trăiesc o viaţă mai lungă, mai fericită şi mai sănătoasă. Culegând date pentru statistici privind longevitatea, autorii au constatat că bărbaţii care au 48 de ani şi sunt căsătoriţi au o şansă de 90% să ajungă la 65 de ani. În cazul bărbaţilor burlaci sau divorţaţi, numai aproximativ 6 din 10 vor depăşi vârsta de 65 de ani. Şi, contrar părerii că divorţul aduce uşurare şi fericire, numai 18% dintre persoanele divorţate intervievate în cadrul studiului au spus că sunt fericite. „Este mai probabil ca aceste persoane să aibă o situaţie materială precară, să aibă mai multe probleme cu stările de depresie şi să facă abuz de alcool. În afară de cazul când în căsnicie există violenţă sau situaţii extreme de conflict, divorţul nu aduce beneficii copiilor, ci numai riscuri." (Linda J. Waite & Maggie Gallagher, *The Case for Marriage: Why People Are Happier, Healthier, and Better Off Financially* – New York Doubleday, 2000)

Autoarele Linda J. Waite şi Maggie Gallagher subliniază că în Statele Unite s-a încetăţenit minciuna că divorţul nu reprezintă nici o problemă şi că nu afectează copiii. Ne-am auto-înşelat până acolo încât suntem pe cale să construim „o cultură post-mariaj" în care nu mai credem că mariajul aduce beneficii individului şi societăţii în general. Rezultatele studiului lui Gallagher şi ale lui Waite nu sunt surprinzătoare având în vedere realitatea obiectivă. Am fost creaţi pentru a ne bucura de angajamentul căsniciei, iar atunci când încălcăm regulile referitoare la familie, rezultatele nu pot fi pozitive.

Ştiind că divorţul nu este o opţiune fericită (sau sănătoasă!), ce putem face pentru a obţine mai multă satisfacţie în căsnicie?

Scriind despre influenţa temperamentului înnăscut asupra personalităţii, scopul meu este să ofer câteva

instrumente simple, chiar plăcute, pe care oricine să le poată folosi pentru a echilibra viaţa de cuplu şi pentru a reaprinde scânteia pasiunii. Am studiat felul de a înţelege al partenerilor dintr-o căsnicie în funcţie de temperamentul înnăscut şi vreau să vă ajut să vă înseninaţi căsnicia, să vă menţineţi sănătatea şi să faceţi ca întreg procesul să fie distractiv.

### Aşteptări nerealiste

Fiecare dintre noi are anumite aşteptări cu privire la căsnicie. Mai întâi, ne facem o idee observând relaţia propriilor părinţi şi apoi ne construim propria viziune adăugând ceea ce citim şi vedem la televiziune. În trecutul mai îndepărtat, priveam modelul de căsnicie din cine ştie ce film şi apoi încercam să aplicăm acel model în propria căsnicie. Filmele romantice din prezent glorifică frecvent sentimentele de dragoste, dar rareori descriu dăruirea şi analiza atentă pe care le solicită o căsnicie. Cu asemenea cunoştinţe despre căsnicie, aşteptările şi optimismul nostru devin nerealiste.

### *Un început şubred*

Sarah, cu un temperament Flegmatic, şi-a început căsnicia obişnuită fiind cu modul de viaţă al unei familii normale, echilibrate. Membrii familiei îşi vorbeau frumos unul altuia şi aveau bune maniere la masă şi în public. Ea l-a întâlnit pe Robert la puţin timp după ce a terminat facultatea şi a fost impresionată de capacitatea lui de a controla orice situaţie. Când intra el într-o încăpere, oamenii „se sculau în picioare şi deveneau atenţi", după cum a observat mama lui Sarah când el a venit pentru prima dată în vizită. Din cauza vieţii calme din casa ei, Sarah a fost fascinată de

schimbarea pe care o reprezenta Robert. Când a aflat că el crescuse într-o familie destrămată, Sarah nu a fost îngrijorată de acest fapt. În schimb, şi-a păstrat optimismul în ce priveşte capacitatea lui de a lăsa în urmă trauma pe care o trăise împreună cu fraţii săi vitregi. El îi insufla o nouă energie, dar după o zi în care ieşea cu el, se simţea epuizată.

Robert nu a dus-o să-i cunoască familia decât după logodnă. După cum a aflat ea mai târziu, el îi ameninţase ca să se poarte bine. Păreau să fie nişte oameni cordiali, cu toate că erau desigur mult mai gălăgioşi decât familia ei. Speranţa ei de a avea o căsnicie fericită a făcut-o să nu vadă dezordinea din această familie.

De îndată ce căsnicia a început, aşa cum se întâmplă deseori, punctele forte ale lui Robert au fost duse la extrem şi au devenit curând slăbiciuni. Capacitatea lui de a prelua controlul rapid s-a transformat în aroganţă şi despotism. Vocea lui puternică, de comandă, a devenit urlet şi farmecul lui s-a transformat în manipulare. Curând, modul lui de a arunca rapid cuvinte negândite a devenit crud. Sarah a învăţat că trebuie să fie întotdeauna de acord cu Robert deoarece aproape orice putea declanşa o ceartă. Curând, Sarah cea iubitoare de linişte, a început să se întrebe de ce s-a angajat în această căsnicie.

Mai târziu, ea s-a gândit că ar fi trebuit să fie mai realistă în ce priveşte impactul pe care l-a avut asupra lui Robert viaţa sa de familie. Anii de tensiuni care duc părinţii în pragul divorţului au un efect profund asupra copiilor. Ea înţelegea acum că viaţa armonioasă din familia ei a făcut-o să fie naivă cu privire la consecinţele traiului într-o atmosferă tensionată.

Sarah a descoperit destul de repede că a ţipa şi a te certa făcea parte în mod firesc din viaţa lui de fiecare zi. Cuvintele tăioase şi atitudinile agresive conduc rareori la o viaţă de familie sănătoasă şi oricât s-a străduit

Robert să nu rivalizeze în răutate cu părinţii săi, el a preluat în mod inevitabil unele din trăsăturile lor.

După zece ani de căsnicie, Sarah a văzut cât de profund au afectat personalitatea lui Robert toţi acei ani de certuri din familia lui, indiferent de capacitatea lui de reprimare. Oricât s-ar strădui, Robert îşi va manifesta uneori firea agresivă moştenită de la mama sa şi va reacţiona cu răspunsuri tăioase când i se cere să facă ceva ce nu-i convine pe moment.

Evident, căsnicia lui Robert cu Sarah a fost şubredă de la început dovedindu-se a fi foarte diferită de aşteptările roz ale Sarei. Numai după ce a învăţat să înţeleagă temperamentul de Coleric al lui Robert, Sarah a ştiut cum să-i răspundă într-o manieră adecvată, lăsând furtunile să treacă, astfel încât căsnicia lor să rămână pe un teren solid.



### *Problemele de mediu contează şi ele*

Exemplul căsniciei lui Robert cu Sarah ne mai învaţă un lucru important: ne naştem cu un anumit tip de temperament (ereditatea), dar nişte condiţii de viaţă negative (mediul) pot transforma punctele forte în slăbiciuni. Felul cum se comportă părinţii în familie pregăteşte cadrul pentru succesul sau eşecul copiilor lor în căsnicie. Comportamentul adulţilor reflectă experienţele lor din copilărie, chiar dacă ei înţeleg că ceea ce fac este greşit. Iar atunci când partenerii de cuplu provin din familii foarte diferite, ei au adeseori aşteptări foarte diferite faţă de căsnicie ceea ce conduce frecvent la conflict şi dezamăgire.

Există vreo speranţă pentru o asemenea căsnicie conflictuală? Mai întâi, înţelegerea personalităţii partenerului înlătură presiunea. Înţelegerea personalităţii şi a trecutului partenerului de cuplu ne ajută să avem aşteptări realiste faţă de căsnicie. Conduce, de ase-

menea, la revelaţii importante: „Vrei să spui că nu cauţi să mă domini mereu?. Care va să zică nu-ţi petreci toată noaptea plănuind cum să-mi distrugi viaţa?" Când înţelegem că ne-am născut fiecare cu o personalitate unică, ne putem înfrunta slăbiciunile, putem recunoaşte că ele ne împiedică progresul şi putem hotărî să ne schimbăm.

Unii dintre noi se pot schimba într-o bună măsură din proprie voinţă, dar majoritatea, după ani de comportament negativ, au nevoie de un miracol! Dacă doar încercăm să ne purtăm bine, nu este suficient. Trebuie să ne amintim permanent că am promis să fim împreună la bine şi la rău până în clipa morţii şi să facem eforturi conştiente pentru a ne respecta angajamentul.

Căsnicia lui Robert şi a Sarei ilustrează minunat această experienţă tămăduitoare. Ei şi-au salvat căsnicia graţie unui angajament profund şi a faptului că au învăţat să îşi înţeleagă personalităţile. De când Robert se gândeşte şi la nevoile emoţionale ale soţiei sale, acţiunile lui au fost tot mai bune. Iar Sarah îşi poate acorda acum puţin răgaz pentru a lăsa furtuna să treacă înţelegând că Robert are temperamentul său înnăscut şi, în acelaşi timp, a fost influenţat de felul cum a crescut în familia lui. Cu un temperament Flegmatic, fire meditativă şi supusă, Sarah a învăţat să-şi recunoască propriile greşeli şi să aprecieze posibilităţile de învăţare rapidă pe care i le oferă soţul ei cu un temperament de Coleric Puternic.

Având acum noi aşteptări şi mai multă încredere în viitor, Sarah spune: „Apreciez energia lui Robert care m-a ajutat să realizez obiective pe care ştiu că nu le-aş fi realizat fără un impuls exterior. Sunt, de asemenea, foarte recunoscătoare pentru cunoştinţele despre tipurile de temperament. Fără aceste cunoştinţe nu am fi reuşit să ne continuăm relaţia şi să o dezvoltăm în modul în care am reuşit s-o facem."

**„Doamne,**
**schimbă-l !"**

Atunci când nu reuşeşti să înţelegi diferenţele datorate temperamentului înnăscut, ajungi să crezi cu uşurinţă că partenerul de cuplu greşeşte. Îţi spui că el ar trebui să se schimbe deoarece nu are dreptate. Toţi prietenii voştri sunt de acord: este vina lui. După ce îi relatezi punctul tău de vedere consilierului marital sau pastorului, sunt şi ei de acord: este vina lui.

Dacă îi dovedeşti partenerului că greşeşte poate că ai să te simţi mai bine, dar tot n-ai schimbat nimic. El nu vede nici un motiv să se schimbe pentru că nu-i foloseşte la nimic părerea prietenilor tăi şi refuză să discute cu consilierul marital sau cu pastorul. „Ce ar putea ei să ne spună despre căsnicia noastră? Doar nu trăiesc împreună cu noi!" El aşteaptă să-ţi descoperi propriile greşeli. Iar tu continui să te porţi bine pentru că speri că asta aşteaptă Dumnezeu de la tine şi te bazezi că toţi cei apropiaţi se vor ruga alături de tine: „Doamne, schimbă-l!"

Îţi sună cunoscut acest scenariu? Stai în sala de aşteptare a lui Dumnezeu sperând că la un moment dat acesta va deschide uşa şi-l va împinge pe soţul tău afară spunând: „L-am schimbat!"? Mulţi dintre noi îşi petrec toată căsnicia aşteptând ca celălalt să se schimbe. Dar dacă partenerii de cuplu îşi petrec căsnicia sperând că celălalt se va schimba, nu vor duce niciodată o viaţă împlinită.

Trish, o femeie cu temperament Sangvinic, o persoană optimistă, energică şi veselă, mi-a scris povestea căsniciei ei cu un dentist de succes, serios, intelectual. Cu temperamentul său de Melancolic Perfect, cea mai mare emoţie din viaţa lui a fost când a scos aparatul dentar din gura unei adolescente şi a auzit-o exclamând cu entuziasm: Uaau!

În mod limpede, Trish şi Craig au temperamente opuse şi şi-au petrecut douăzeci de ani de căsnicie încercând

să se schimbe unul pe altul, cantonându-se într-o aşteptare dureroasă din convingerea că trebuie să se schimbe celălalt. Craig aştepta ca Trish să devină mai serioasă, mai hotărâtă, mai profundă. El voia mai multă minuţiozitate în evidenţa cheltuielilor casei, pe care o ţinea Trish, şi îi spunea mereu: „Poţi să faci orice, dar nu lua angajamente sociale în numele meu." Pe de altă parte, Trish dorea ca el să devină mai spontan, mai vesel, mai energic şi mai entuziast. Ea voia ca el să fie mereu dispus să stea de vorbă cu ea mult timp sau să se distreze împreună cu prietenii şi cu alte familii.

Conflictul din căsnicia lor se axa pe faptul că Craig voia ca Trish să facă lucrurile în maniera lui de Melancolic, adică la timp şi perfect, în timp ce ea se aştepta ca el să facă lucrurile în felul ei Sangvinic, adică distractiv, volubil şi creativ. Trish trata acest conflict ignorând pretenţiile lui Craig şi ţinând în ea sentimentele de mânie. Ea se întreba adeseori de ce se simte atât de obosită fără să realizeze câtă energie consuma pentru că era deprimată din cauză că nu reuşea să-şi înţeleagă propriile sentimente şi nici personalitatea diferită a lui Craig.

Din fericire, cei doi au încetat să mai stagneze în această situaţie de aşteptare frustrantă. Trish a citit cartea *Personalitate Plus – Cum să-i înţelegi pe ceilalţi înţelegându-te pe tine însuţi* (vezi www.businesstech.ro) şi a început să înţeleagă principiile care stau la baza celor patru tipuri de temperament. Când a văzut într-un ziar că eu şi cu Fred vom ţine o conferinţă în zona în care locuiau ei, a fost foarte dornică să participe. Dar ea nu i-a cerut şi lui Craig să meargă pentru că el n-a vrut niciodată să-şi piardă timpul cu seminare care au legătură cu emoţiile personale. „Chestiile astea sunt pentru femei," ar fi fost cu siguranţă răspunsul lui.

Dar în seara aceea situaţia a fost diferită. Pe când Trish se pregătea să plece, Craig a întrebat-o unde pleacă. "La un seminar despre temperamente unde un cuplu căsătorit va explica cum să trăieşti alături de oameni dificili," a răspuns ea închizând gura înainte să adauge „aşa ca tine"

„Probabil că era într-adevăr plictisit în seara aceea," mi-a spus Trish mai târziu, „deoarece a răspuns imediat: «Merg cu tine.»"

Îmi amintesc întâlnirea din seara aceea. Craig ne-a spus că a studiat teoria lui Hipocrate depre temperamente la facultatea de stomatologie, dar nu i-a aplicat niciodată învăţăturile în propria sa viaţă (cât este de tipic pentru majoritatea dintre noi!). Atât Trish, cât şi Craig s-au întors a doua zi, iar el şi-a luat notiţe detaliate în timp ce ea râdea şi se distra. Spre sfârşitul seminarului, Craig zâmbea şi el, iar Trish se apucase să-şi ia câteva notiţe.

De-a lungul anilor, ţinând legătura cu Trish şi Craig, am aflat că şi-au schimbat atitudinea şi modelul de comportament. Craig nu mai aşteaptă ca Trish să se maturizeze şi să devină „serioasă". El a înţeles că ce a făcut-o atractivă pentru el a fost, în primul rând, personalitatea ei exuberantă care atrăgea oamenii. El ştie că îi lipseşte uşurinţa ei de a stabili contacte cu oamenii şi se simte confortabil în societate numai când ea îi este alături. El a învăţat, de asemenea, că nu trebuie să se aştepte ca ea să ţină socotelile casei şi apoi să se plângă când nu sunt făcute la timp. Spre încântarea lui, de când i-a mai uşurat sarcinile, Trish a devenit mai responsabilă.

La rândul ei, Trish a ajuns să aprecieze profunzimea şi grija pentru detalii ale lui Craig. Ea recunoaşte că îi este necesară personalitatea lui calmă şi a încetat să încerce să-l schimbe într-o persoană spontană şi fără de griji. Atât Craig, cât şi Trish au ajuns să vadă ade-

vărul uimitor că, atunci când unul dintre ei face schimbări pozitive, celălalt răspunde, de obicei, în acelaşi fel!

Ca şi Trish sau Craig, vom ajunge la limita suferinţei încercând să schimbăm partenerul atunci când nu-i înţelegem personalitatea. Avem gânduri de felul: „Dacă ar putea fi şi el/ea la fel ca mine," sau „Ştiu că îl pot schimba !" Trish a participat la seminarul nostru privind temperamentele şi acum îşi împărtăşeşte experienţa şi altora. Ea nu se mai roagă „Doamne, schimbă-l, te rog," ci se roagă „Doamne, ajută-mă să mă schimb eu !"

## Grădina lui Dumnezeu

Când am întâlnit-o prima dată pe Amy, ea participa la unul dintre seminarele mele de la Anaheim Convention Center. A venit val vârtej să mă întâlnească şi, pe când vorbea, am putut să-mi dau seama că are umorul Sangvinicului şi atitudinea dominatoare a Colericului. Ea a fost entuziasmată să înveţe despre temperamente şi să afle că, pentru simplul fapt că soţul ei era diferit, asta nu însemna că el este mai rău. La vremea aceea, aveau şapte ani de căsnicie şi patru fete în vârstă de unu, trei, cinci şi şapte ani.

„În timp ce stăteam aici astăzi, Dumnezeu mi-a şoptit la ureche." Amy avea ochii larg deschişi şi arăta spre ureche. „El mi-a spus: rămâi liniştită şi înţelege că-ţi vorbeşte Dumnezeu. Încetează să încerci să controlezi tot ceea ce ţi se întâmplă. Ascultă pentru că vreau să te învăţ multe." Din acea zi, Amy vine să mă asculte ori de câte ori ţineam conferinţe în California de Sud şi îmi aduce trandafiri din grădina ei. Ea a citit fiecare carte despre temperamente imediat ce apărea şi întreaga ei familie a început să se schimbe fără ca ea să-i forţeze să facă asta.

Gândindu-se la anii de început ai căsniciei ei, Amy îşi aminteşte de vremea când soţul ei, Pete, încerca „s-o calmeze" şi să-i schimbe personalitatea amuzantă, veselă şi să o transforme într-o persoană serioasă. „Când am încercat să mă schimb în acest fel," îşi aminteşte ea, „nu mai aveam hazul de altă dată şi simţeam că port o mască ce mă ascunde pe mine cea adevărată. Dar voiam să fie pace în familie cu orice preţ." Amy a încercat şi ea să-l schimbe pe Pete. Când el lua totul prea în serios, ea îi spunea s-o lase mai uşor şi să se bucure de viaţă. Dar nici el nu se simţea bine purtând o mască de voioşie când era mai degrabă deprimat. Cu cât Amy îi spunea să se înveselească, cu atât el devenea mai trist.

Amy suia fetele în furgonetă şi le ducea la atelierul de reparaţii auto al lui Pete. Ele îşi fluturau mâinile şi cântau „încercând să-l înveselească pe tăticu' şi pe toţi mecanicii aceia!" Acum, Amy râde de vremurile acelea şi se întreabă: „Oare ce era în capul meu?"

Încercarea lor de a purta o mască pentru a se mulţumi unul pe altul a fost o greşeală. Dar atunci când au început să înţeleagă modul în care temperamentul ne influenţează personalitatea, Amy şi Pete au fost capabili să-şi recunoască propriile slăbiciuni şi să-şi valorifice temperamentul cu care se născuseră.

În prezent, Amy şi Pete lucrează împreună în afacerea de familie pe care o au. Mulţi dintre clienţii lor le laudă căsnicia liniştită şi îi întreabă cum pot munci şi trăi împreună în perfectă armonie. Amy zâmbeşte şi le spune că înţelegerea propriilor personalităţi a permis toată schimbarea.

La fel ca trandafirii de diverse specii pe care mi-i aduce Amy din grădina ei, diferenţele temperamentale îşi aduc contribuţia unică în „buchetul" căsniciei. După cum mi-a spus Amy odată: "Este de dorit să încercăm să compensăm slăbiciunile partenerului şi nu să ne istovim încercând să-l schimbăm."

## Combinaţii creative

Unul dintre principiile conceptului personalităţii care ne aduce speranţă este acela că ne îndrăgostim de persoane care au puncte forte complementare propriei personalităţi. Dar aceasta înseamnă şi că persoanele respective au slăbiciuni opuse. Oare este ceva greşit în acest principiu? Ar trebui să ne căutăm perechea doar printre oameni drăguţi, compatibili cu noi, care văd lucrurile întotdeauna în acelaşi fel ca noi? Ar fi o relaţie plină de seninătate, nu-i aşa? Dar acest fel de viaţă de cuplu lipsită de stres pare să nu se întâmple niciodată.

Am constatat de-a lungul a multor ani de lucru cu diverse cupluri că alegerea naturală este să ne căsătorim cu o persoană complementară, care aduce ceea ce ne lipseşte. Un Melancolic liniştit, introspectiv şi organizat se căsătoreşte cu o Sangvinică vorbăreaţă, entuziastă şi iubitoare de distracţii. Un Coleric îndrăzneţ, independent şi dominator se căsătoreşte cu o persoană Flegmatic având un temperament liniştit, o fiinţă supusă şi calmă. În cadrul acestor cupluri, fiecare partener are trăsături complementare celuilalt. Oare n-a fost înţelept din partea lui Dumnezeu că a aranjat lucrurile în acest fel?

Dumnezeu este mai creativ şi mai înţelept decât credem noi. Gândim adeseori că este un fel de părinte judecător care ne vede numai când suntem în biserică. Dar, în realitate, Dumnezeu ne-a creat şi ne-a dat o anumită personalitate. El ne-a insuflat şi dorinţa să facem pereche cu o persoană diferită, complementară nouă, astfel încât împreună să facem un tot perfect. Eu şi cu Fred am constatat în căsnicia noastră că acest lucru este adevărat. Deşi avem tendinţe colerice asemănătoare de a deţine controlul asupra vieţii noastre, avem şi trăsături ale unor temperamente opuse, el

având şi o parte de Melancolic şi eu de Sangvinic. Lui îi place ca totul să fie în ordine, echilibrat, făcut la timp, dar partea mea de Sangvinic vrea să se bucure de viaţă. De ce să ne mâhnim pentru asta?

Uitându-mă în trecut, la perioada când ne creşteam copiii, înţeleg cel mai bine cum ne completăm unul pe altul. Gândiţi-vă cum ar fi fost dacă amândoi aveam firea lui Fred. Ce viaţă serioasă, perfecţionistă, fără de râsete am fi trăit ! Dar, să ne gândim şi la varianta inversă. Râsetele a doi părinţi Sangvinici n-ar mai fi fost chiar atât de amuzante când copiii ar fi întârziat la şcoală în fiecare zi şi n-ar fi avut nimic de mâncare pentru prânz.

Înţelegând aceste lucruri, eu şi Fred suntem recunoscători pentru că avem personalităţi cu influenţe temperamentale diferite. Eu împrăştii piesele de puzzle din jocul vieţii şi Fred le aranjează la locul lor. (Pe site-ul www.businesstech.ro veţi găsi informaţii despre cartea *Personalitate Puzzle – Studiază personalitatea fiecăruia şi vei avea un loc de muncă productiv, bine organizat, captivant şi reconfortant!,* scrisă de Florence Littauer & Marita Littauer; n.r.) El nici măcar nu se mai plânge şi câteodată chiar râde de modul amuzant în care îmi atrag buclucuri.

Deoarece oamenii au tendinţa să se căsătorească cu un partener având personalitatea influenţată de un temperament înnăscut opus, cele patru secţiuni din partea a doua a cărţii vor pune accentul pe cuplurile Sangvinic/Melancolic şi Coleric/Flegmatic. De-a lungul anilor de experienţă am constatat că aceste cupluri au cele mai multe dificultăţi în a înţelege situaţia. Dar îndată ce acest lucru se întâmplă, ei se calmează şi încep să aprecieze punctele forte ale temperamentului opus al partenerului.

Folosirea înţelegerii influenţei temperamentelor asupra personalităţii în căsnicie va fi o experienţă utilă şi

distractivă pentru ambii parteneri. Completaţi împreună Profilul de Personalitate, adunaţi punctele şi vedeţi ce fel de combinaţie temperamentală are fiecare. Împreună puteţi învăţa să apreciaţi combinaţia unică a temperamentelor din căsnicia voastră.

## Toate tipurile de temperament sunt importante

Dr. Jerry Ozee a participat la un seminar al nostru despre personalitate. În timpul seminarului i-a venit în minte o idee nouă şi anume că structura inimii este oarecum asemănătoare celor patru tipuri de temperament. „Cât este de firesc," s-a gândit Jerry. „Hipocrate a fost medic. El cunoştea atât corpul uman, cât şi modelele de comportament." Când Jerry a venit să-mi împărtăşească această idee, i-am cerut s-o scrie pe hârtie, astfel încât să putem vedea toţi această legătură.

„Mi se pare straniu," mi-a scris el, „când mă gândesc că Dumnezeu care a creat umanitatea, ce se exprimă prin cele patru temperamente de bază, a introdus în creaţia sa şi inima ca un simbol preţios al iubirii la care el face referire în mod direct şi repetat în cadrul învăţăturilor lui pentru noi." Jerry a mers mai departe subliniind că în interiorul inimii se află patru compartimente. Două compartimente care primesc sângele (auricule) ce corespund personalităţilor introvertite, adică cei cu temperament dominant Flegmatic şi Melancolic. Alte două compartimente pompează sângele (ventricule) ceea ce ne duce cu gândul la personalităţile extravertite, foarte energice, adică cei cu temperament Sangvinic şi Coleric.

Toate cele patru compartimente ale inimii sunt esenţiale pentru un sistem circulator echilibrat, care funcţionează corect şi deci sunt esenţiale pentru viaţa înseşi. La fel de importante sunt şi cele patru tipuri de tem-

perament pentru ca umanitatea să fie bine echilibrată. Existenţa personalităţilor diverse sprijină sănătatea şi prosperitatea familiei, a comunităţii, a ţării şi, în final, a întregii rase umane.

Analogia inteligentă pe care a găsit-o Jerry ne arată că, la fel cu bătăile inimii, un ritm constant între a dărui şi a primi este esenţa unei căsnicii fericite.

trei

# DEZACORDURILE

## Motive de conflict puternic în căsnicie

Cheltuirea banilor. Disciplinarea copiilor. Planificarea vacanţei. Aceste subiecte pot cauza conflicte chiar şi în cele mai solide căsnicii. Dar atunci când nici unul dintre soţi nu înţelege personalitatea celuilalt, aceste conflicte se pot amplifica până la destrămarea căsniciei!

Acum, după ce am învăţat despre diversele tipuri de temperament şi efectul lor asupra relaţiilor de cuplu, începem să înţelegem potenţialele conflicte ce pot avea efecte dezastruoase.

Sangvinicii Populari vor să aibă o viaţă spontană şi amuzantă, dar Melancolicii Perfecţi, cu care se căsătoresc adeseori, vor o viaţă serioasă şi în totală ordine.

Pentru Colericul Puternic este important să realizeze ceva şi să-şi ţină viaţa sub control. Dar soţia lui care are, de obicei, o temperament de Flegmatic Liniştit vrea o viaţă calmă şi senină. Aceste diferenţe profunde afectează toate aspectele vieţii în comun, iar atunci când partenerii de cuplu nu înţeleg modul celuilalt de a vedea lucrurile, necazurile se apropie.

Am constatat că anumite subiecte par să aibă o putere naturală de a evidenţia diferenţele dintre persona-


BUSINESSTECH INTERNATIONAL pentru că TU EŞTI NUMĂRUL 1®

litățile soților. Aceste „subiecte fierbinți" pot crea tensiuni și frustrări care erodează sentimentele partenerilor de cuplu. Dar atunci când fiecare învață să privească aceste subiecte prin, ochii celuilalt, liniștirea apelor tulburate devine o sarcină mult mai ușoară.

Haideți să cercetăm câteva dintre aceste „subiecte fierbinți" și să aflăm cum au tendința să le trateze diversele temperamente.

**Finanțele**

Nu este surprinzător că banii cauzează dezacorduri frecvente în căsnicie, mai ales când partenerii au personalități influențate de tipuri de temperament diferit. Soții muncesc din greu pentru a câștiga banii pe care trebuie să-i folosească împreună, dar fiecare are preferințele lui în ce privește modul de a-i cheltui.

Sangvinicul lipsit de griji, a cărui idee despre acoperirea cecurilor pe care le emite constă în a scrie un cec și a vedea apoi dacă este acceptat, are tendința de a cheltui bani pe orice poate fi distractiv. Satisfacția pe termen scurt a unei achiziții spontane îi aduce mult mai multă bucurie decât economiile făcute cu răbdare pentru a realiza un scop pe termen lung. Prin contrast, Melancolicii sunt foarte minuțioși și vor să facă cercetări cât mai complete înainte de a investi. Atunci când Colericul își stabilește un obiectiv financiar, nu se lasă până când nu-l realizează. Este o persoană care-și va schimba frecvent modul de a economisi și de a investi astfel încât să aibă cel mai bun profit și să simtă că deține controlul asupra resurselor sale financiare. Spre deosebire de Colerici, Flegmaticii speră, pur și simplu, că altcineva va avea grijă de buget. Ei pot economisi un maldăr de bani și apoi să nu se deplaseze niciodată ca să cumpere obiectul pentru care au făcut economii!

### *Cecurile sunt în teancul de corespondenţă şi certificatele de depozit... sunt şi ele pe undeva*

Prietena mea, Rhonda, care are o personalitate veselă şi atrăgătoare datorită unui temperament Sangvinic, a absolvit cursurile CLASS şi a publicat articole în importante periodice. Soţul ei, Rick, este un Melancolic introvertit şi ordonat. Deloc surprinzător, lui îi place să verifice situaţia încasărilor şi plăţilor din fiecare lună pentru a vedea dacă se potrivesc cu sumele din extrasul de cont. În schimb, Rhonda este fericită şi dacă îşi găseşte carnetul de cecuri! Iar dacă din extrasul de cont reiese că are mai puţin bani decât apare în carnetul de cecuri, atunci evident este greşeala băncii. „De ce să-mi fac griji?" spune ea, „Hai să ieşim la o pizza!"

Rhondei nu i-a trebuit mult timp pentru a înţelege că soţul ei este foarte pesimist când este vorba de bani. După cum a spus ea odată „Înfăţişarea lui posomorâtă l-ar da de ruşine şi pe un tragedian!" El nu doar că vede jumătatea goală a paharului, dar este convins că paharul este fisurat şi curge şi că cineva va veni şi va da pe gât ce-a mai rămas. În plus, Rick are o latură de Coleric destul de puternică şi îi place să facă lucrurile doar în felul lui.

Rhonda, pe de altă parte, a fost întotdeauna copilul Sangvinic tipic, bun de pus pe un afiş reprezentativ pentru acest temperament. Este vorbăreaţă, dezorganizată şi foarte optimistă când vine vorba de bani. Ea vede jumătatea plină a paharului şi este sigură că cineva va turna tot timpul în pahar. Rhonda mi-a spus: „Când viaţa îmi oferă lămâi, nu fac limonadă din ele; încropesc repede o tartă cu lămâie şi invit toţi vecinii!"

Rick a aflat de timpuriu în ce constă abordarea pur Sangvinică privind gestiunea financiară a Rhondei (ca

şi cum Sangvinicii s-ar putea gândi la vreo abordare a gestiunii financiare!). În timpul celui de-al doilea an de facultate, ea a semnat un cec pentru a plăti cazarea pe semestrul al doilea şi a fost şocată atunci când banca i-a adus la cunoştinţă că nu mai are bani în cont pentru acoperirea cecului. Calm, Rick s-a oferit să lămurească problema, ceea ce ea a considerat a fi o idee excelentă. Ea era sigură că el va găsi greşeala băncii şi că va fi absolvită de orice vină. Aşa că, smiorcăindu-se, a cotrobăit prin camera ei pentru a aduce extrasele de cont şi carnetul de cecuri. Când i-a înmânat teancul de hârtii a văzut cu uimire cum mintea lui inginerească era cât pe ce să ia foc, chiar în mijlocul holului căminului studenţesc.

„N-ai deschis nici măcar un singur plic cu extrasele de cont", a spus el înăbuşindu-se, „Nu ţi-ai făcut balanţa din septembrie?"

„Nu," a explicat ea răbdătoare, „De ce să mă deranjez? Ştiam că nu-mi ia nimeni banii."

În final, Rick a descoperit că cecul ei fusese respins pentru că făcuse o greşeală de scădere cu patru luni în urmă. Rick a sperat că ea va învăţa lecţia şi va începe să-şi ţină evidenţe detaliate. Dar, doar câteva zile mai târziu, Rhonda a primit o bursă de o sută de dolari, ceea ce era exact suma de care avea nevoie pentru a acoperi cecul. Cu firea ei de Sangvinic, ea a văzut această întâmplare ca pe o bună ocazie ca Rick să înveţe despre ajutorul care vine pentru cel optimist la momentul oportun.

Acum, când ei se apropie de cea de-a douăzecea aniversare a căsătoriei lor, Rhonda îl vede pe Rick ca pe un fir cu plumb care ţine pe loc balonul personalităţii ei Sangvinice gata să zboare la întâmplare. Ea explică cele trei lecţii pe care le-a învăţat în domeniul financiar: „Unu: fiecare balon are nevoie de un fir care să-l ţină pe loc sau va pluti în neant fără nici o ţintă. Doi:

orice fir devine mult mai interesant şi mai distractiv dacă are un balon legat de el. Şi trei: nu-i cere niciodată unui Sangvinic să ţină socoteala cheltuielilor."

Este uşor să râzi de povestea lui Rick şi a Rhondei, dar în viaţa reală conflictele de natură financiară pot distruge căsnicii. A învăţa să apreciem şi să contrabalansăm obiceiurile partenerului în probleme financiare poate fi o provocare dar, în acelaşi timp, ne va ţine departe de extreme, adică de a fi prea strânşi sau prea liberi la pungă.

**Activităţile sociale**

Deoarece unele temperamente iubesc activităţile sociale şi oamenii, în timp ce altele preferă liniştea şi singurătatea, participarea cuplului la evenimente sociale poate fi o sursă de dispută. Melancolicii şi Flegmaticii sunt mulţumiţi să-şi petreacă timpul singuri, le plac activităţile care consumă puţină energie sau discuţiile profunde într-un grup de prieteni liniştiţi. Dar Sangvinicii şi Colericii gândesc că aceste activităţi nici nu pot fi considerate ca evenimente sociale! Unui soţ Coleric îi plac atât evenimentele mai restrânse, cât şi cele importante atât timp cât poate avea un rol de conducere. Sangvinicii se simt sufocaţi de activităţile planificate, dar iubesc adunările spontane cu mulţi oameni şi multă distracţie fără griji.

Când vine vorba de activităţi sociale, unele combinaţii de personalităţi în cadrul unui cuplu pot cauza probleme. În timp ce Sangvinicii sunt încântaţi să participe la multe activităţi sociale, Melancolicii se simt epuizaţi de toate aceste activităţi. Conversaţia liniştită a Melancolicilor îi poate adormi pe soţii sau soţiile lor cu temperament Sangvinic. Flegmaticii sunt uşor de mulţumit în cadrul activităţilor sociale, dar partenerii lor de cuplu pot ajunge să se simtă dezamăgiţi de lipsa

de entuziasm a Flegmaticilor în cazul unor evenimente speciale. Iar dacă nevoia de distracţie spontană a Sangvinicilor se aşează în calea activităţilor planificate ale Colericilor, păzea! Deci, luând în consideraţie toate aceste interese sociale diferite, este de mirare că unele cupluri reuşesc să participe împreună la vreo activitate socială!

Dar indiferent de combinaţia de personalităţi din căsnicia ta, comunicarea dorinţelor şi trebuinţelor fiecăruia poate conduce la compromisuri care să vă satisfacă pe amândoi.

### *Păstrează ultimul dans*

Ellen are o încântătoare personalitate dominată de un temperament Sangvinic, îi place să fie înconjurată de oameni şi mi-a spus: „Am nevoie cu adevărat să fiu în contact cu oamenii. Îmi place să merg în oraş pentru a participa la o cină elegantă sau să merg la un picnic în parc." Soţul ei Bill, pe de altă parte, are un temperament de Coleric Puternic şi se străduieşte să fie „pe picioarele lui" şi să preia controlul în orice situaţie.

În timp ce Ellen rămânea acasă pentru a se ocupa de ferma familiei, slujba lui Bill îi cerea să călătorească de duminică până vineri. Acest lucru crea fricţiuni constante între soţi deoarece, imediat ce ajungea acasă, Bill voia să-şi reia rolul de conducător. Lui Ellen nu-i conveneau tentativele lui, dar Bill sfârşea inevitabil prin a prelua conducerea în forţă.

Ellen tânjea după companie şi de-abia aştepta sfârşitul de săptămână ca soţul ei să vină acasă. Ea visa la o cină romantică şi la un spectacol de teatru, în timp ce soţul ei tânjea după o masă preparată în casă şi după liniştea de la fermă după o săptămână de alergat pe drumuri. Cu temperamentul ei Sangvinic, Ellen avea nevoie mereu de aprobare, aşa că nu se simţea nicio-

dată destul de sigură pe ea spre a insista pentru schimbarea planurilor de sfârşit de săptămână ale lui Bill. Aşa că de fiecare dată rămâneau acasă şi făceau exact ce voia Bill.

În final, Ellen a ajuns la un punct în care nu mai putea înăbuşi necesitatea temperamentului ei Sangvinic de a se distra şi s-a hotărât să vorbească cu soţul ei despre diferenţele de personalitate din cadrul relaţiei lor. După multe discuţii şi ceva muncă de convingere din partea lui Ellen, au ajuns în sfârşit la un compromis: la sfârşit de săptămână alternau planurile fiecăruia pentru activităţi sociale.

Ferma nu-i oferea aproape nici un fel de activităţi sociale lui Ellen, aşa că atunci când au primit o invitaţie la o petrecere de Crăciun, ea a sărit să prindă ocazia fără să-l întrebe pe soţul ei.

Simplul gând la un eveniment social era atât de captivant pentru Ellen încât nu i-a trecut deloc prin minte că nu era sfârşitul de săptămână când era rândul ei să aleagă activităţile pe care le vor face împreună.

Pe măsură ce zilele treceau, entuziasmul ei creştea. Şi-a plănuit ce să îmbrace şi cum să-l convingă pe Bill. „Ştiu că îl voi surprinde! Şi tuturor le plac surprizele," s-a gândit ea. A aşteptat până în ziua petrecerii pentru a-i spune lui Bill despre planurile ei şi a încercat să-l farmece cu temperamentul ei Sangvinic înainte de a arunca bomba: „Va fi o petrecere unde vom putea dansa şi o formaţie va cânta pentru noi, vom putea sta de vorbă cu prietenii şi cu vecinii şi va fi multă voioşie printre podoabele de Crăciun. O să-ţi placă cu siguranţă!" Spre dezamăgirea ei, Colericul Bill n-a reacţionat deloc pozitiv la această surpriză. Cu toate acestea, el a cedat şi s-a îmbrăcat pentru a merge la petrecere în ciuda sentimentelor lui.

Ellen se simţea perfect sub luminile multicilore, ascultând muzica de Crăciun şi simţind romantismul în

aer. Ea s-a îndreptat spre Bill şi cu o atitudine provocatoare l-a invitat la dans. Răspunsul lui a fost un „Nu" aspru.

Ellen s-a simţit şocată şi rănită, aşa că timp de o oră l-a ignorat. Pe când mânca, vorbea cu prietenii şi cânta cântece de Crăciun l-a făcut pe Bill să simtă că se putea distra şi fără el. Bill a suportat micul ei joc pentru o vreme, apoi a traversat camera, a apucat-o de cot şi i-a spus: „Plecăm!"

După o călătorie spre casă într-o liniştе împietrită, Ellen s-a băgat în pat îmbufnată şi s-a făcut că doarme când s-a întors Bill după ce dusese acasă bona copiilor. Curând, amintindu-şi tot ce se întâmplase în seara aceea, Ellen a izbucnit în suspine de plâns pe care nu şi le mai putea stăpâni. „Îţi plăcea să dansezi şi mă iubeai exact aşa cum sunt."

Tot ce ţinuse în ea până atunci a izbucnit la suprafaţă pe când continua să-i reproşeze: „Ai fi putut să te prefaci măcar într-o singură seară că-ţi place petrecerea organizată de prietenii mei. În fond, am făcut şi eu destule lucruri care nu mi-au plăcut de-a lungul căsniciei noastre."

Bill i-a răspuns batjocoritor: „Ca, de pildă, ce?"

Ellen i-a răspuns: „Ca, de pildă, să îngrijesc copiii şi ferma de una singură toată săptămâna şi să n-am timp niciodată pentru prieteni."

Şocat de această dezvăluire, Bill a spus: „Credeam că îţi place munca la fermă!"

Ellen i-a replicat: „Iubesc ferma pentru că te iubesc pe tine. Şi atunci când iubeşti pe cineva aşa cum te iubesc eu, păstrezi întotdeauna ultimul dans pentru acel om."

Bill a rămas tăcut. Privind în podea şi-a reamintit trecutul şi femeia de care se îndrăgostise. El a realizat că încercase să schimbe acele trăsături temperamentale pe care odată le iubise la ea. Cu lacrimi în ochi, el s-a

uitat la Ellen şi i-a spus: „Iubito, sunt un prost dansator!"

**Personalitatea şi sexul**

Combinarea în cadrul cuplului a două temperamente opuse necesită înţelegere şi răbdare pentru a le armoniza în ceea ce priveşte sexul. Dar fără efortul de a înţelege influenţa tipului de temperament înnăscut asupra personalităţii celuilalt, ambii soţi se pot simţi dezamăgiţi şi răniţi de experienţele pe care le trăiesc în dormitor.

Sangvinicii vor ca partidele de sex să fie spontane, creative şi distractive. Ei sunt cei care vor sugera idei noi şi locuri neobişnuite – „De ce nu pe masa din sufragerie ca să mai schimbăm?" Comentariul unui Melancolic, „Încă nu sunt pregătit" distruge spontaneitatea Sangvinicului. „Ce ai de pregătit?"

Melancolicul preferă sexul într-o atmosferă romantică, cu lumânări, flori şi muzică pentru a avea o stare de spirit perfectă. Un singur comentariu isteţ al Sangvinicului poate distruge întreaga ambianţă.

Pentru a satisface necesitatea lor de perfecţiune, Melancolicii au nevoie de timp pentru a se pregăti să facă dragoste şi răspunsul lor obişnuit la avansurile spontane ale partenerului este: „Dar nu planificasem să facem dragoste în seara asta."

Colericilor le plac partidele de sex rapide, neplanificate. Ei nu au nevoie de mult timp, dar le place s-o facă frecvent: „Avem zece minute. Hai să ne «jucăm» puţin!" O privire ezitantă a Flegmaticului care parcă vrea să spună „Doar nu vrei să facem iarăşi sex", îl poate înfuria pe Coleric: „Dar au trecut deja două zile!"

Flegmaticul preferă sexul ca „eveniment special" de sărbători, aniversări şi alte ocazii speciale – „Este aniver-

sarea noastră. Ar trebui s-o sărbătorim." Lor le place să nu se grăbească, să aibă un motiv bine întemeiat şi să nu fie prea des. Remarca unui Coleric – „Grăbeşte-te" – îl poate lăsa indiferent pe Flegmatic – „Da' unde trebuie să mergem?"

Dacă ne gândim la aceste deosebiri, nu-i greu de imaginat că aşteptările diferite pot conduce la conflict sau pot răni sentimentele celuilalt în materie de sex. Atunci când partenerii au dorinţe şi trebuinţe opuse în ce priveşte viaţa sexuală, fiecare va ajunge să gândească: „Ceva nu merge aici" sau „Nu aşa mă aşteptam să fie." Având în vedere toate aceste diferenţe, este uimitor că unii oameni reuşesc totuşi să-şi menţină căsnicia! Lucrurile se schimbă mult când putem vorbi despre aceste diferenţe.



### *Haideţi să vorbim despre viaţa sexuală*

Mulţi soţi nu discută niciodată despre viaţa lor sexuală. În loc să-şi împărtăşească unul altuia sentimentele, fie plăcute, fie mai puţin plăcute, ei evită să discute despre viaţa intimă şi presupun că ceea ce primesc este „tot ce se poate" Din nefericire, aceste cupluri ratează o importantă ocazie să afle trebuinţele şi aşteptările celuilalt. Iar rezultatul poate fi o viaţă sexuală nesatisfăcătoare pentru ambii soţi.

Ca în orice alt domeniu unde perspectivele partenerilor de cuplu sunt diferite, este important ca ei să fie dispuşi să facă compromisuri şi să fie atenţi faţă de trebuinţele partenerului. Sangvinicii cei zăpăciţi trebuie să nu uite dorinţa Melancolicilor de a avea o ambianţă romantică şi să facă un efort deosebit pentru a evita comentarii aparent nostime care pot răni sentimentele partenerului. Pe de altă parte, Melancolicii trebuie să spună deschis că sunt mai sensibili şi să depună oarecare efort pentru a fi mai puţin serioşi

când fac dragoste cu un partener Sangvinic. Colericii trebuie să-şi amintească faptul că nevoia lor de a face sex frecvent poate fi văzută de către un Flegmatic ca o dovadă de egoism şi lipsă de tandreţe. Iar Flegmaticii trebuie să nu uite că impetuozitatea Colericilor este una din trăsăturile pe care le-au apreciat când s-au îndrăgostit de un Coleric şi să le mărturisească cinstit când se simt trataţi ca un obiect sexual.

A vorbi cu partenerul despre sex poate fi un lucru dificil, dar este important să ne învingem jena. Efortul pe care-l facem pentru a înţelege trebuinţele sexuale ale partenerului este o investiţie înţeleaptă. Nu numai că ne va aduce mai multă încredere şi înţelegere în felul cum facem dragoste, dar ştiind cum să satisfacem trebuinţele sexuale ale partenerului vom avea parte de o satisfacţie mai profundă în viaţa intimă.

### *Învăţaţi să compuneţi împreună muzica*

Rhonda şi Rick au aflat repede că temperamentele lor diferite erau pe cale să le aducă dificultăţi în viaţa intimă. Rhonda a constatat că Rick continua să fie un Melancolic şi după ce micşorau luminile şi puneau muzică. Iar Rick a descoperit că Rhonda, cu temperamentul ei Sangvinic, rămânea jucăuşă şi nostimă chiar şi când avea chef de dragoste.

Deoarece erau amândoi credincioşi creştini cu mult timp înainte de a se întâlni, au respectat preceptul de a avea relaţii intime doar în cadrul căsniciei. Pentru Rhonda, activitatea sexuală era ceva ce va veni în viitor şi care se „va întâmpla" pur şi simplu de îndată ce vor fi ajuns în apartamentul nupţial. Ea este recunoscătoare acum că Rick a fost ceva mai înţelept. El ştia că o activitate sexuală de calitate nu „se întâmplă" pur şi simplu şi era hotărât să facă această latură a căsniciei cât mai minunată.

Într-o manieră tipică pentru un Melancolic, Rick s-a apucat să citească orice carte care se ocupa de acest subiect şi a insistat ca şi Rhonda să le citească. Ea era cooperantă deoarece îşi imagina că, cu cât vor avea mai multe cunoştinţe, cu atât vor avea mai multe şanse de a avea o viaţă sexuală sănătoasă şi o căsnicie plină de satisfacţii. Astfel, obiectivul lui Rick de a avea întreaga viaţă o relaţie sexuală plină de satisfacţii a devenit obiectivul lor comun.

Chiar şi acum, după douăzeci de ani, Rhonda apreciază toate acele atenţii dulci ale lui Rick care au făcut-o să se bucure de primul lor act intim tot atât de mult pe cât ştia că se va bucura el. Rick s-a gândit mult cum să îi creeze Rhondei amintiri fericite despre noaptea nunţii ei. Desigur, după ce s-a mai obişnuit cu relaţiile intime, Rhonda i-a arătat Melancolicului Rick că o Sangvinică dulce ştie şi ea câteva trucuri proprii în domeniu!

Din fericire, dorinţa Melancolicului Rick pentru perfecţiune planificată l-a îmboldit să discute despre intimitatea fizică cu Rhonda înainte şi după luna de miere. Aceste discuţii deschise i-au ajutat să evite neînţelegeri şi conflicte în viaţa intimă şi astfel ei sunt în măsură să se bucure de personalitatea unică a fiecăruia şi în ceea ce priveşte relaţiile intime.



**Obiceiurile privind alimentaţia**

Problema controlului greutăţii este unul dintre subiectele de primă importanţă în reviste, în articolele despre păstrarea condiţiei fizice şi în spectacolele de televiziune. Pare că nimeni nu este mulţumit de greutatea pe care o are. Peste tot sunt prezentate diete magice şi scheme de „slăbire rapidă" Dar, la fel ca şi în celelalte domenii ale vieţii, oamenii privesc hrana şi exerciţiile fizice complet diferit funcţie de tipul dominant de temperament.

Sangvinicii mănâncă pentru că se simt bine şi pentru că mâncărurile care îngraşă au gust bun. Lor li se pare dificil să vadă vreo legătură dintre o îngheţată cu ciocolată şi un trup voinic. Mâncarea este legată adeseori de evenimentele sociale şi multe femei credincioase cu temperament Sangvinic se rotunjesc din cauză că participă la prea multe petreceri de caritate organizate de biserică. Soţii lor sunt adeseori nişte bărbaţi evlavioşi, slabi şi, mohorâţi care ar putea mânca un miel întreg fără să câştige un gram în greutate!

Controlul greutăţii este unul dintre lucrurile cele mai dificile pentru Sangvinici deoarece sunt indisciplinaţi, nu sunt perseverenţi şi îşi spun mereu că vor începe o dietă „săptămână viitoare" Femeile cu temperament Sangvinic se descurcă cel mai bine în cadrul unor programe de slăbire care propun reuniuni la sfârşit de săptămână. Ele adoră să cumpere bluze sport recomandate de revistele de modă şi pantofi de gimnastică cu paiete, iar dacă reuşesc până la urmă să ţină vreo dietă, atunci este, de obicei, ultimul moft despre care vorbeşte toată lumea. În fond, ele ştiu că ultima dietă n-a avut nici un efect, aşa că de ce să se lipsească de ceea ce le place fără să capete nimic în schimb?

Melancolicii au un comportament opus Sangvinicilor indisciplinaţi. Ei adoră să-şi planifice meniul şi când mănâncă vor să se bucure de o mâncare deosebită. Ei nu au tendinţa să se supra-alimenteze, cu excepţia perioadelor de deprimare. Dacă mănâncă mai mult, atunci o fac în secret ascunzându-se în cămară. Ei nu vor ca toată lumea să le ştie obiceiurile rele pentru că se tem că oamenii i-ar putea aprecia mai puţin.

Melancolicii nu caută diete miraculoase, dar vor încerca să mănânce feluri hrănitoare şi echilibrate pentru a da jos un kilogram pe lună, iar apoi îşi vor păstra acest obicei pentru toată viaţa. Ei vor acţiona departe de ochii celorlalţi pentru a-şi menţine greutatea, iar pen-

tru ei acest proces nu este o distracţie! Le place să citească articole şi cărţi despre metode de slăbire şi sunt fascinaţi de graficele cu calorii. Ei vor cumpăra chiar cântare de mare precizie pentru a vedea câte grame pierd în fiecare săptămână şi pot vorbi la nesfârşit despre asta.

Colericii mănâncă repede, se mişcă repede şi pierd repede din greutate. Ei mănâncă în scopul practic de a-şi asigura energia şi de îndată ce se conving că încep să se îngraşe, ei merg drept la ţintă. Se duc să facă o cură într-o staţiune balneară şi trec imediat la treabă. Ei nu au timp de cărţi, programe pentru o viaţă sau de reuniuni în pantofi de gimnastică. În schimb, vor o dietă care să fie aproape miraculoasă şi îşi stabilesc obiective ţinând seama de cât pot slăbi într-o singură săptămână. Dacă iau pilule pentru slăbit care-ţi garantează că pierzi jumătate de kilogram pe zi, atunci vor lua două pilule aşteptându-se să piardă un kilogram pe zi.

Dacă prima dietă pe care o ţin nu acţionează repede, vor renunţa la ea şi vor căuta o alta. Dacă încearcă două sau trei diete şi nici una nu dă rezultate, s-ar putea să renunţe pentru totdeauna. „Am făcut tot ce trebuia şi n-am pierdut un gram. Poate că Dumnezeu vrea să fiu mai rotunjor!" În fapt, Colericii nu au timp de pierdut cu diete fără nici un rezultat – au alte proiecte de care să se ocupe!

Flegmaticii vor mânca oricând şi orice este uşor accesibil. Ei se hotărăsc greu să se apuce de dietă şi exerciţii. Pentru ei, exerciţiile fizice sunt deosebit de dificile deoarece solicită mult efort şi dau rezultate puţine. Ei au tendinţa să amâne programul de slăbit pentru „vremuri mai bune" şi nu se vor gândi să ţină dietă nici măcar în timpul vacanţei. Flegmaticii fac rareori schimbări drastice în dieta lor. Ca şi Scarlet O'Hara, ei spun: „Şi mâine este o zi."

Flegmaticii mai degrabă se gândesc la dietă decât s-o respecte. Aşa că, vor citi câte ceva despre diete şi exerciţii sau îi vor întreba pe alţii ce scheme de slăbire folosesc dar, în afară de cazul în care găsesc un program care pare excepţional de uşor de aplicat, vor continua probabil să caute altă dietă mai simplă şi să amâne începutul pentru o altă zi.

### *Cine stă să numere caloriile?*

Jane este supraponderală şi are un temperament Flegmatic. Ea vede mâncarea ca pe un dar pe care Dumnezeu ni l-a dat pentru a ne bucura de el. Este o femeie atrăgătoare şi se îmbracă bine, dar soţul ei care mănâncă doar pentru a supravieţui, vrea o soţie subţirică. La fel ca multe alte cupluri, ea şi soţul ei Coleric au atitudini diferite faţă de siluetă şi dietă, ceea ce le creează multe supărări.

Jane a început să ia în greutate cu câţiva ani în urmă în timp ce greutatea soţului ei a rămas mereu la nivelul ideal indicat în graficele întocmite de specialişti. Formula succesului său includea un program regulat de exerciţii zilnice. Dar pentru a face loc acestor exerciţii în cadrul programului său încărcat, el i-a delegat lui Jane multe dintre activităţile în familie şi cu prietenii. El şi-a respectat programul, nu a renunţat la exerciţii nici măcar o singură zi şi nu s-a îngrăşat nici măcar un gram. Dar menţinerea relaţiilor în familie şi cu prietenii a scos-o din propriul program pe Jane, mai ales când era vorba de sarcina menţinerii controlului greutăţii ei. Pentru el, a avea o greutate ideală reprezenta o parte importantă a activităţilor de realizare a scopurilor sale. Dar pentru ea era ceva ce voia să facă, dar nu era imperativ.

Pentru că Jane continua să ia în greutate, subiectul dietei şi a greutăţii a devenit, în final, o problemă sensibilă

în căsnicia lor. Kilogramele în plus îl iritau pe soţul ei şi cunoscând nemulţumirea lui, Jane a simţit ani de-a rândul o amărăciune ascunsă. Temperamentul lui Coleric l-a împins să caute scheme care s-o ajute să slăbească rapid şi au cheltuit sute de dolari încercând să găsească o metodă care s-o ajute să piardă din greutate. Dar cu temperamentul ei Flegmatic, Jane continua să caute căi de a ocoli regimul strict impus de el.

Nefericita Jane! Îşi petrecea viaţa căutând o schemă de slăbire eficientă şi a simţit ani de zile o durere profundă deoarece mesajul tăcut pe care i-l transmitea soţul ei era acela că ea nu avea o siluetă corespunzătoare standardelor lui. Soţul ei încă nu învăţase că, cu cât împingi mai mult un Flegamatic de la spate, cu atât se propteşte mai mult în călcâie şi refuză să se schimbe! După cum a spus Jane: „Comportamentul lui de câine de pază mă făcea să mă răzvrătesc şi mai mult în loc să încerc să slăbesc."

Apoi Jane şi soţul ei au început să frecventeze o biserică creştină şi au început să-şi cerceteze propria persoană în loc să fie atenţi numai la persoana celuilalt. Acest angajament n-a făcut-o pe Jane să slăbească, dar i-a schimbat atitudinea faţă de slăbit. Au început să vadă că toţi avem slăbiciuni. Soţul lui Jane şi-a recunoscut propriile slăbiciuni şi anume că acorda prea mult timp muncii sale şi jocului de baschet şi a ajuns să accepte slăbiciunea lui Jane pentru mâncare. În final, el i-a mărturisit aceste revelaţii lui Jane şi a încetat să mai supravegheze fiecare îmbucătură a ei.

Consolidându-şi credinţa, Jane şi-a trăit propriile revelaţii. Ea a început să simtă că Dumnezeu avea un plan pentru ea care o va face capabilă să-şi recapete robusteţea fizică. Într-un mod indirect, soţul ei a început să-i arate că acele kilograme în plus i-ar putea dăuna sănătăţii, iar aceasta ar putea s-o împiedice să-şi realizeze multe dintre scopurile vieţii ei.

Acest cuplu a ajuns la un acord în problema dietei şi a slăbitului. Jane tot mai vrea ca soţul ei s-o accepte aşa cum este, iar el este mai aproape de această atitudine. Şi, după cum mi-a mărturisit Jane recent, au ajuns în stadiul în care cel mai puternic conflict în materie de dietă este declanşat de o bucată prea mare de plăcintă cu mure pe care ea o mănâncă din când în când!

Ca şi Jane, multe soţii şi mulţi soţi sunt răniţi de criticile partenerilor lor în ce priveşte greutatea. Deoarece societatea pune atât de mult accent pe înfăţişarea exterioară, partenerii de cuplu se simt adeseori profund afectaţi când se simt „prea graşi" sau „prea slabi" Ca şi în cazul altor subiecte fierbinţi, cuplurile pot obţine beneficii prin simplul fapt de a-şi acorda timp pentru a înţelege personalitatea şi trebuinţele partenerului. Numai când ajungi să apreciezi frumuseţea interioară a persoanei de care te-ai îndrăgostit poţi găsi o cale satisfăcătoare de a acţiona împreună pentru ameliorarea înfăţişării exterioare.

**Munca**

Aşteptările în ce priveşte munca pot crea multe conflicte în căsnicie. Nu numai că, uneori, partenerii de cuplu nu cad de acord asupra timpului pe care trebuie să-l petreacă la locul lor de muncă, dar mulţi soţi şi soţii au atitudini diferite faţă de activităţile casnice. Sangvinicii văd în muncă doar un rău necesar, dar vor munci din greu dacă obţin distracţii drept recompensă. Desigur, firea lor spontană şi amuzantă îi împiedică adeseori să se ocupe de o sarcină serioasă mai multă vreme. Melancolicilor, prin firea lor, le place munca de detaliu care solicită concentrare. Ei se lasă prinşi de sarcini care solicită o concentrare puternică şi uită de distracţii până când îşi termină treaba la perfecţiune.

Colericii sunt genul de persoane care pot deveni uşor dependente de muncă. Impetuozitatea şi capacităţile

lor naturale de lideri îi fac să reziste foarte bine în situaţii provocatoare şi cu grad înalt de stres, ceea ce le va aduce promovări şi alte beneficii la locul de muncă. Dar impetuozitatea lor îi face să neglijeze alte domenii ale vieţii lor. Acasă, soţii Colerici muncesc mult şi sunt întotdeauna nerăbdători să înceapă şi să finalizeze următoarea îmbunătăţire. În contrast, Flegmaticii tind să evite şi să amâne sarcinile dificile. Le place compania oamenilor şi dacă au slujba potrivită sunt motivaţi să-şi ducă la îndeplinire sarcinile datorită interacţiunii cu alţi oameni. Dar dacă nu sunt încurajaţi şi împinşi puţin de la spate, ei lasă adesea proiectele să alunece pe lângă ei.

În mod logic, într-o căsnicie în care partenerii au personalităţi dominate de temperamente diferite pot apare conflicte în ceea ce priveşte munca. Acela dintre soţi care iubeşte distracţia şi activităţile sociale va suferi şi se va simţi frustrat din cauza partenerului de cuplu care este absorbit de munca sa. Iar soţul mai energic şi mai despotic tinde să-l cicălească pe partenerul său care rămâne în urmă pentru că se simte obosit şi îşi doreşte cu disperare o pauză în toată această activitate febrilă. Pentru a găsi o cale de succes, partenerii de cuplu trebuie să fie dornici să discute şi să facă compromisuri în legătură cu munca proprie şi cu activităţile casnice.



### *„Dar abia mi-am terminat ultima sarcină!"*

Una dintre căsniciile cu cele mai mari dificultăţi este combinaţia între o soţie cu temperament Coleric ce-i apreciază pe toţi după câtă muncă au făcut într-o zi şi un bărbat Flegmatic care crede că a muncit suficient toată ziua şi vrea să se odihnească când vine acasă. Ea îl aşteaptă lângă uşă cu o listă de lucruri pe care el trebuie să le facă imediat.

„Du-te şi ia-l pe Junior de la şcoală. Stă la colţul străzii de un sfert de oră, aşteptându-te să te duci să-l iei."

„Du-te până la magazin!"

„Nu-ţi trânti haina pe scaun! Pentru ce crezi că avem dulapurile?"

„Pune repede masa; avem musafiri la cină."

În situaţii ca aceasta, ea îl consideră pe el leneş şi el o vede pe ea ca fiind un supraveghetor de sclavi. Un bărbat Flegmatic mi-a spus că bagă maşina în garaj şi stă acolo un timp sperând că ea nu-l va descoperi. „Mă relaxez şi adun suficientă putere psihică ca să intru în casă şi să dau ochii cu ea."

Un alt bărbat a comentat: „Plec de la munca pe care am făcut-o toată ziua ca apoi să muncesc toată noaptea şi singurul lucru pe care îl vreau cu adevărat este să mă odihnesc!"

Cineva a găsit o soluţie. „Am găsit un parc liniştit la jumătatea drumului spre casă. În fiecare zi, trag pe dreapta şi "fur" un pui de somn. Pot să dorm aproape oriunde. După ce m-am odihnit bine, mă pot duce acasă ca să înfrunt bâlciul. Fireşte, dacă vreodată ea dă de mine în parc, s-a terminat cu fericirea."

Din aceste exemple succinte, se poate vedea că fiecare priveşte căsnicia prin prisma propriei personalităţi fără să înţeleagă de ce este celălalt diferit. Ea crede că el este un leneş fără leac, iar el crede că oricine este dependent de muncă în halul acesta nu-i sănătos la minte.

Sandy, care are un temperament Coleric, mi-a spus odată: „Credeam că soţul meu este un idiot. Nu părea să fie în stare să golească maşina de spălat vase sau să cureţe masa fără să spargă un pahar. L-am alungat din bucătărie într-o seară spunându-i «Mai mult încurci locul decât să faci ceva util!»" Scena aceasta n-a părut să-l deranjeze prea mult pe soţul ei, iar într-o seară, pe când ea făcea toată treaba, l-a văzut pe soţul ei

stând în faţa televizorului şi ţinându-l în braţe pe cel mai mic dintre copii. „Erau atât de relaxaţi. Şi dintr-o dată am avut o revelaţie. Care dintre noi este mai idiot?"

Aceste situaţii simple pot părea nostime când le citeşti, dar când le trăieşti nu mai sunt deloc distractive. Dar, fie că o credeţi sau nu, temperamentele diferite ale partenerilor pot aduce beneficii căsniciei! Când vine vorba de munca la slujbă şi în gospodărie, cailor de corvoadă trebuie să li se amintească de către partenerii lor mai relaxaţi că este timpul să se odihnească în linişte. Iar dacă cicălitul se limitează doar la un îndemn justificat pentru îndeplinirea unei activităţi necesare, atunci partenerii mai greu de motivat se pot bucura de satisfacţia muncii împlinite. Ca în toate celelalte domenii ale vieţii, slăbiciunile noastre pot fi compensate minunat prin punctele forte ale partenerului de cuplu.







## Educarea copiilor

Este important ca soţii să înţeleagă că diferenţele lor temperamentale vor afecta metodele de educare ale copiilor. Cei mai mulţi dintre noi vor să facă front comun în faţa copiilor. Dar acest lucru poate fi dificil pentru soţi cu temperamente dominante diferite. Dacă părinţii nu învaţă să facă faţă deosebirilor temperamentale dintre ei, copiii vor profita opunându-l pe unul celuilalt. Înţelegerea deosebirilor de personalitate datorate temperamentelor înnăscute poate, de asemenea, să prevină rănirea sentimentelor sau apariţia unui sentiment de vinovăţie a unui părinte atunci când celălalt pare să fie mai iubit de către copii.

### *Părintele Popular*
### *(SANGVINICUL)*

Părintelui Popular îi place să se distreze şi înfloreşte când are audienţă. Se joacă cu copiii şi cu prietenii lor dar, ţinând seama că Sangvinicul este stimulat de răspunsul celor din jur, un grup de copii dezinteresaţi îl vor face să-şi piardă farmecul. În fond, de ce să te deranjezi să fii drăguţ şi amuzant dacă nimănui nu-i pasă?

Nu există pedeapsă mai mare pentru un părinte Sangvinic decât să fie ignorat de familie. Veşnic gata să se dea în spectacol, părintelui Sangvinic îi place rolul de vedetă, dar fără să fie responsabil pentru munca dificilă de educare sau să se ocupe de detalii. Responsabilitatea nu-şi găseşte loc în mintea acestor părinţi, iar partenerii lor cu alte tipuri de temperament devin adeseori nemulţumiţi de soţii lor Sangvinici care sunt mereu cu „capul în nori", ceea ce cauzează necazuri în familie.

Soţii Sangvinici au nevoie de încurajări deosebite şi de înţelegere din partea partenerului lor atunci când au un copil nereceptiv şi distant emoţional. Şi, cu toate că, uneori, pare că părintele Sangvinic nu este altceva decât un alt copil, este important să nu uităm capacitatea lui unică de a se bucura şi de a interacţiona cu copii.

### *Părintele Perfect*
### *(MELANCOLICUL)*

Părintele Perfect este aşa cum visează toţi ceilalţi părinţi să fie: curat, ordonat, organizat, punctual, grijuliu, analitic, conştiincios faţă de detalii, înţelegător, talentat, devotat, cu simţ artistic, răbdător, creativ, romantic, sincer, statornic. Aţi putea cere mai mult decât atât?

Acest tip de părinte ia foarte în serios educaţia copiilor considerând-o un proiect de o viaţă şi nici un alt tip

de temperament nu este atât de devotat unei educaţii perfecte a copiilor.

Părinţii cu personalitate de Melancolic pot intra în conflict cu partenerii lor Sangvinici care pun mai mult preţ pe distracţie decât pe perfecţiune. În timp ce Melancolicul îi spune copilului să-şi termine tema, soţul cu temperament Sangvinic ar putea încerca să-l distragă cu ceva mai distractiv. Aceste eforturi ale Sangvinicului de a-şi atrage copilul de partea sa au succes adeseori, dar rezultatul este că părintele Melancolic se simte frustrat şi mai puţin iubit de copii pentru că el este cel care trebuie să-i forţeze să se întoarcă la muncă.

Dacă soţul tău are o personalitate dominată de un temperament Melancolic trebuie să-i aminteşti că nu toţi copiii împărtăşesc aceeaşi nevoie de perfecţiune ca şi el – de fapt, unii copii se pot simţi copleşiţi de asemenea aşteptări. Dar ar trebui să te simţi în acelaşi timp recunoscător pentru grija Melancolicului faţă de detalii pentru că această grijă îţi va feri probabil familia de dezordine şi de multe momente penibile.



### *Părintele Puternic (COLERICUL)*

Deoarece părintele Puternic preia imediat conducerea în orice situaţie, a avea grijă de familie pare ceva cât se poate de firesc pentru el. Tot ce are de făcut este să îşi alinieze trupa şi să înceapă să dea ordine. Totul sună atât de simplu. Colericii cred că dacă toată lumea ar face lucrurile aşa cum le fac ei – adică imediat – am putea toţi trăi fericiţi de-a pururi. Tatăl Coleric este obişnuit să dea ordine ferme în lumea afacerilor fără ca cineva să-l contrazică şi aşteaptă acelaşi respect şi acasă. O mamă cu temperament Coleric, căsătorită adeseori cu un bărbat Flegmatic, căruia nu i-ar trece prin cap să nu fie de acord cu ea, îşi conduce ferm familia şi deciziile ei rapide sunt, de obicei, corecte.

Nu numai că menţine sub control toate activităţile din casă, dar părintele Coleric poate folosi chiar şi timpul destinat distracţiilor pentru o activitate folositoare. Acestui om nu-i place să se odihnească şi consideră că a te relaxa este un păcat care trebuie evitat. Un astfel de tată Coleric şi-a dus copiii la Disneyland. El s-a simţit mărinimos dăruind din timpul său productiv pentru a-şi distra familia. A cumpărat biletele şi a informat pe toată lumea cât costă. Omul nostru i-a mânat pe copii în parcul Disneyland pentru o „zi plină de distracţii" După o oră, o furtună s-a stârnit în zonă, iar soţia şi copiii lui au vrut să se întoarcă la maşină. „Ce aveţi de gând să faceţi?" i-a întrebat el "Am cheltuit bani buni ca să intrăm aici şi nu vom lăsa ca puţină ploaie să ne strice distracţia. Ne vom sui în carusel şi ne vom simţi bine. Ne vom distra de toţi banii pe care i-am plătit!"

Atunci când soţia cu temperament Flegmatic Liniştit a acestui bărbat mi-a spus toată povestea, era în acelaşi timp comic şi tragic. „Poţi să-ţi imaginezi că te simţi bine într-un montagne-russe în timp ce plouă cu găleata şi nu-ţi poţi vedea nici măcar propriul picior, iar copiii plâng că vor acasă?" m-a întrebat ea.

Acest bărbat Coleric nu doar că a recuperat valoarea banilor lui, dar a mai realizat ceva. Cei din familia lui nu i-au mai cerut niciodată să-i ducă la Disneyland!

Dacă eşti soţul sau soţia unui Coleric este important să-i spui că a face totul după gustul lui poate să nu fie cea mai bună cale de a reduce tensiunile din familie. Colericii au nevoie să le aduci aminte cu blândeţe (şi, uneori, chiar ceva mai dur) că nu toţi copiii împărtăşesc pofta lor neostoită de a galopa prin viaţă. Dar poţi, de asemenea, să te bucuri dacă ai un soţ/soţie cu un dar special de a motiva copiii, atât când este vorba de distracţie, cât şi când este vorba de muncă.

### *Părintele Liniştit*
### *(FLEGMATICUL)*

Părinţii cu temperament Flegmatic au firea blândă, relaxată, răbdătoare şi înţelegătoare pe care o considerăm atât de plăcută şi de dorit pentru un părinte. Ei nu te contrazic şi nu te ceartă, nu insistă să obţii rezultate deosebite, nu te împing de la spate şi nu sunt niciodată iraţionali sau isterici. Ce şi-ar putea dori mai mult un copil?

Mulţi copii ar fi fericiţi să aibă un părinte liniştit şi protector în locul unei mame cu temperament Sangvinic cu tendinţe spre emotivitate şi spectacol, sau a unui tată Coleric dictatorial şi plin de energie, sau a unui părinte Melancolic Perfect cu tendinţele lui critice.

Acest părinte comod are totuşi lipsurile sale. Dacă un părinte cu temperament Flegmatic nu-şi concepe un set de măsuri de disciplină şi nu le respectă consecvent, atunci un copil Sangvinic îl poate încânta spre a scăpa de o pedeapsă cuvenită, iar un copil Coleric va deveni şeful casei. Părinţii cu temperament Flegmatic Liniştit trebuie să se străduiască să investească energie în relaţiile lor cu copiii dacă vor să păstreze comunicarea cu aceştia.

Deloc surprinzător, atitudinea relaxată a părintelui Flegmatic poate cauza probleme în căsnicie, mai ales când partenerul este un Coleric energic.

Atunci când Colericii sună adunarea pentru următoarea călătorie sau proiect, vor fi deranjaţi de lipsa de ajutor din partea soţului (soţiei) mai indolent. Flegmaticii, pe de altă parte, vor fi agasaţi de necesitatea partenerului lor Coleric de a organiza mereu activităţi şi proiecte pentru familie.

Dacă eşti căsătorit cu un Flegmatic încearcă să fii înţelegător când el se simte obosit de creşterea copiilor sau de activităţile în familie. Totuşi, ar trebui să-l încurajezi să-şi asume responsabilităţile de părinte deoarece,

în caz contrar, se va retrage din viaţa de familie. Cu sprijinul şi îndemnul unui partener iubitor, Flegmaticii pot fi nişte părinţi minunaţi care creează în casă un rai de linişte unde te poţi adăposti de lumea agitată din afară.

### Cum să te descurci cu subiectele de dispută

După ce tu şi partenerul tău de căsnicie veţi înţelege importanţa diferenţelor temperamentale, veţi constata că subiectele de dispută sunt mult mai uşor de mânuit. Deşi poate că nu este întotdeauna uşor de ajuns la un compromis acceptabil, înţelegerea personalităţii partenerului de cuplu îţi va oferi un stimulent mai puternic pentru a satisface atât necesităţile lui, cât şi pe ale tale.

Diferenţele temperamentale care cauzează cele mai multe conflicte sunt şi cele care te împiedică să aluneci către extremele negative ale personalităţii tale.

Învăţând să cooperezi cu o persoană cu temperament diferit, nu doar că vei putea să te dezvolţi ca o fiinţă sensibilă la nevoile celor din jur, dar compromisurile pe care le faci vă vor ajuta pe amândoi să duceţi o viaţă mai echilibrată. Partea a doua a acestei cărţi oferă o analiză aprofundată a fiecărui tip de temperament astfel încât să puteţi discuta împreună şi eficient subiectele de dispută.

# PARTEA a II-a

# *Partitura fiecărui personaj*

## Viaţa alături de fiecare tip de temperament

patru

# TRILURILE SANGVINICULUI

## Soare strălucitor, acadele şi trandafiri

Alana are o personalitate spumoasă care îi atrage întotdeauna pe ceilalţi. Discutând cu familia sau cu prietenii, ea glumeşte adeseori spunând că este favorita familiei. Mesajul tipic pe care-l lasă pe robotul telefonic al mamei ei este: „Bună, mamă. Sun-o pe fiica ta favorită când ajungi acasă!"

Sangvinicii Populari au o înclinaţie înnăscută spre distracţie şi jocuri. Atitudinea lor veselă face să fie îndrăgiţi de ceilalţi, iar ei sunt fericiţi atât timp cât pot râde şi sunt iubiţi. Deoarece Sangvinicii par să se distreze întotdeauna cel mai bine, toţi ceilalţi se îngrămădesc în jurul lor. Fiind sufletul petrecerii, Sangvinicul se va „scălda" în atenţia celorlalţi împărtăşindu-le vreo poveste înflorită.

Sangvinicilor nu le plac problemele, nici conflictele sau prea multă muncă deoarece toate acestea le iau din timpul de distracţie. Având nevoie de aprobare pentru orice fac, ei nu se simt bine în prezenţa oamenilor care-i pun în umbră, îi umilesc în public sau îi fac să se simtă inferiori.

Dacă eşti un Sangvinic, sau eşti căsătorit cu un Sangvinic, este important să recunoşti trăsăturile specifice acestui temperament.

**Blonda**

**cea proastă**

Alana are un temperament Sangvinic. După un seminar, mi-a scris pentru a-mi spune ce uşurată se simte aflând că există un alt cuvânt care s-o definească în afară de expresia „blonda cea proastă" Părinţii ei, având temperamente de Melancolici Perfecţi, au considerat-o o greşeală a naturii şi toată viaţa ea s-a străduit să fie perfectă asemenea lor. Imaginaţi-vă un Sangvinic vesel, vorbăreţ şi amuzant încercând în fiecare zi să fie profund, liniştit, meditativ şi perfect. Ea a sfârşit prin a se simţi confuză, nesigură şi la fel se simţeau toţi cei care încercau să se apropie de ea!

După ce a citit cartea *Personalitate Plus – Cum să-i înţelegi pe ceilalţi înţelegându-te pe tine însuţi*, a înţeles că are un temperament de Sangvinic Popular ceea ce însemna că nu era, de fapt, o persoană dezechilibrată. Pentru prima dată ea a înţeles că nu era obligatoriu ca personalitatea ei să semene cu aceea a părinţilor ei şi că mai existau şi alţi oameni asemănători ei. În scrisoarea pe care mi-a trimis-o, Alana şi-a exprimat încântarea şi uşurarea simţite când a aflat că personalitatea ei este determinată de un temperament Sangvinic.

Din nefericire, unii Sangvinici sunt căsătoriţi cu parteneri care, pur şi simplu, nu înţeleg pofta lor de distracţie. În loc să încerce să le înţeleagă şi să le satisfacă trebuinţele emoţionale, partenerii lor încearcă să-i schimbe spunându-le „să înceteze să se mai comporte ca nişte copii" şi „să-şi găsească ceva de făcut!" Dar dacă un partener de cuplu nu învaţă cum să satisfacă trebuinţele emoţionale ale Sangvinicului, atunci va avea un companion foarte trist.

## Trebuinţele emoţionale ale Sangvinicului

Trebuinţele Sangvinicului sunt legate de "lăcomia" lui. Are nevoie de atenţie, aprobare, afecţiune şi vrea să le aibă permanent pe toate. Acest tip de temperament vesel are nevoie de contacte frecvente şi activităţi în compania altor oameni sau va începe să se simtă plictisit de viaţă. Lista care urmează oferă câteva indicaţii pentru a putea satisface trebuinţele unui partener Sangvinic:

1. **Atenţie**: Aşează-te, priveşte-l în ochi şi ascultă-l. Nu-l întrerupe, nu-i tăia vorba, nu privi prin cameră şi nu încerca să-i oferi soluţii când îţi împărtăşeşte o problemă. Sangvinicul vrea doar atenţia ta.
2. **Aprobare**: Sangvinicii au o nevoie disperată de a fi aprobaţi. Ei nu cred că toată lumea apreciază ceea ce fac. Nu-i spune: „Ar fi fost bine ce ai făcut, doar dacă..." Dacă îi corectezi frecvent, ei cred că încerci să-i subminezi. În schimb, fă efortul de a le mulţumi şi de a-i lăuda când au făcut o treabă bună.
3. **Afecţiune**: Sangvinicii au nevoie să fie iubiţi. Gândiţi-vă la un copilaş care spune: „Tăticule, nu-i aşa că mă iubeşti?" Sangvinicul are o atitudine copilăroasă şi încearcă să fie cât mai fermecător. Răspunde acestui farmec. Spune-i: „Eşti atât de simpatic, vesel, isteţ, talentat, încântător, spiritual, amuzant..." Nu se satură niciodată de dragoste.
4. **Activitate**: Nu ignora dorinţa partenerului tău de cuplu de „a ieşi" sau de a petrece timpul cu prietenii. Sangvinicul începe să se simtă ca un animal în cuşcă când nu i se permite să se întâlnească frecvent cu rudele şi cu prietenii. Planifică nişte ocazii speciale pe care să le petreceţi împreună în afara casei. Încurajează-ţi partenerul să participe singur la evenimente organizate de comunitate.

Dacă tu eşti un Sangvinic, încearcă să nu uiţi că trebuinţele tale emoţionale solicită mult timp şi energie. Un partener Melancolic sau Flegmatic se va împăca foarte greu cu nevoia ta de a fi mereu activ şi de a vorbi tot timpul. Dacă stai mereu pe capul partenerului solicitând apreciere şi afecţiune, este mai probabil să obţii un oftat plictisit în loc de o îmbrăţişare sau un compliment. Aminteşte-ţi că partenerul tău are propriile sale trebuinţe şi s-ar putea să aibă nevoie să fie lăsat în pace o vreme înainte să-i cauţi tu vreo altă activitate distractivă.

**Instrucţiuni?**

Sangvinicii sunt cunoscuţi pentru incapacitatea lor de a urma instrucţiunile. Ei sunt atât de dornici să ajungă la partea amuzantă încât o iau pe orice scurtătură ca să ajungă acolo. De vreme ce instrucţiunile detaliate stau în calea distracţiei, ei le aruncă pur şi simplu şi speră că totul va ieşi cât mai bine.

La un Crăciun, Sangvinica Alana a primit de la prietenii ei un minunat aparat de fotografiat deoarece ştiau că ei îi place să facă fotografii. Dar au trecut luni de zile şi ea tot nu reuşise să citească instrucţiunile şi nici nu se obosise să completeze certificatul de garanţie. A intuit cum să folosească aparatul cu setare automată, dar tot nu aflase cum să folosească toate facilităţile deosebite pe care acesta le oferea.

În final, ea a spus unui prieten că avea nevoie de cineva care s-o înveţe cum să folosească aparatul de fotografiat. Prietenul ei Coleric a privit-o neîncrezător şi i-a spus: „Alana, aparatul are un manual de utilizare!"

Ca un adevărat Sangvinic, Alana a răspuns: „Şi de ce mă interesează asta pe mine?"

Dacă eşti căsătorit cu un Sangvinic, nu uita că rareori se va obosi să citească instrucţiunile. Dacă partenerul tău Sangvinic îţi spune că vrea să înveţe ceva nou, ai

face mai bine să-l înscrii la un curs unde poate veni în contact cu alţi oameni. Dacă faci greşeala să-i cumperi o carte stufoasă despre subiectul în chestiune, nu fi surprins dacă se aşterne praful peste ea în vreun raft!

**Dacă nu-i distractiv, nu merită făcut!**

Un alt aspect dificil pentru Sangvinici este să se concentreze pe sarcina de care se ocupă. Mintea Sangvinicului sare de la un gând la altul atât de repede încât ducându-se să facă ceva, uită încotro a plecat. Fiica mea, Lauren, care are un temperament Coleric, îşi creează singură provocări stabilindu-şi mai multe sarcini de făcut în acelaşi timp. Dar Sangvinicii se descurcă mai bine dacă se ocupă de o singură sarcină. După cum spune o prietenă de-a mea, cu temperament Sangvinic, despre gătit: „Nu îndrăznesc să aprind mai mult de un ochi al maşinii de gătit."

Sangvinicilor nu le plac activităţile casnice, mai ales acelea care nu au un rezultat care poate fi văzut şi apreciat de posibili observatori. Ei au tendinţa de a ascunde lucrurile murdare în dulapuri când aud soneria la uşă şi apoi uită de ele timp de săptămâni. Unele lucruri dispar în debarale ca într-o gaură neagră. Pur şi simplu ei nu vor să rateze ocazia de a se bucura de viaţă fiindcă sunt ocupaţi cu curăţenia în casă.

Atunci când Sangvinicul se hotărăşte, în sfârşit, să se apuce de treabă în gospodărie, nu se ţine niciodată de un plan şi îşi pierde repede ţinta. De pildă, s-ar putea îndrepta spre o cameră ca să dea cu aspiratorul dar pe drum pune ceva într-un sertar şi se hotărăşte că ar fi mai bine să facă mai întâi ordine în sertar. Spre sfârşitul zilei, a făcut câteva treburi care trebuiau făcute de ani de zile, dar care nu se observă, iar casa tot nu arată în deplină ordine. În acest moment, Sangvinicul

se descurajează având sentimentul că a pierdut o zi întreagă făcând curăţenie în loc să se distreze „şi asta fără folos!"

Dar orice partener de cuplu cu temperament Sangvinic va transforma munca în distracţie când se apucă de treabă. Aşa că, dacă eşti căsătorit cu un Sangvinic, nu lua prea în serios curăţenia. Iar când a terminat o treabă, nu uita să-l lauzi şi să-l încurajezi pentru munca bine făcută.

## Cel mai bun prieten al omului

Fiica mea, Marita, are o combinaţie de temperament Coleric/Sangvinic ca şi mine. Amândouă iubim distracţia. Firește, ea s-a căsătorit cu Melancolicul Chuck. El este atât de atent şi profund încât ar putea servi drept model pentru toţi Melancolicii.

Într-o dimineaţă, Marita l-au auzit spunându-şi singur sub duş: „Oricine nu este deprimat măcar puţin nu înţelege seriozitatea vieţii."

Marita s-a repezit înăuntru şi a exclamat: „Acest citat merită să fie cunoscut. Pot să-l folosesc?"

Revelaţia de moment a acestui adevăr nu i s-a părut ceva extraordinar şi i-a răspuns simplu: „Dacă îţi place, poţi să-l foloseşti."

Dacă Chuck ar fi fost un Sangvinic şi cineva ar fi vrut să-l citeze, reacţia lui ar fi fost exuberantă: „Vrei să mă citezi? Cuvintele mele vor apare într-o carte? Sau într-un film? Ştiu şi alte poveşti! Când vor fi publicate cuvintele mele? Vor apare până de Crăciun?" Sangvinicii adoră să li se acorde atenţie şi nu vor scăpa nicio ocazie.

Dacă Marita nu ar fi înţeles influenţa temperamentului înnăscut asupra personalităţii, spiritul ei Sangvinic ar fi fost deseori strivit de lipsa lui de entuziasm pentru situaţiile amuzante pe care le creează ea. Din punctul

său de vedere, ca Melancolic, Chuck nu se consideră negativist, ci doar realist. Aşa că Marita a învăţat să facă ceea ce fac mulţi Sangvinici – să-şi atragă mulţi prieteni asemănători lor!

Odată, când Marita trebuia să vorbească cu ocazia pensionării unei femei, care era sărbătorită undeva la o distanţă de o oră de mers cu maşina, a găsit în faţa a ceea ce părea să fie intrarea principală o singură maşină. Parcând alături, ea a văzut o blondă adorabilă, spumoasă şi veselă care-şi deschidea portbagajul. Marita s-a îndreptat spre ea, s-a prezentat şi a întrebat-o pe această femeie cu un evident temperament Sangvinic dacă ştia unde trebuiau să meargă. Nici una dintre ele nu avea vreo idee, aşa că s-au hotărât să descarce maşinile şi s-o ia spre uşa cea mare. Din fericire, nu era încuiată.

În timp ce-şi despachetau lucrurile şi le aranjau, cele două femei au devenit cele mai bune prietene. La sfârşitul zilei, Marita şi această nouă şi cea mai bună prietenă, al cărei nume nu şi-l mai poate aminti, îşi făcuseră jurăminte de prietenie pe viaţă. Ele au făcut schimb de cărţi de vizită cu intenţia sinceră de a menţine legătura.

Când Marita a ajuns acasă, Chuck a întrebat-o: „Cum ţi-a mers astăzi?" El nu-i cerea să-i povestească amănunţit tot ce făcuse în ziua aceea, dar când îl întrebi pe un Sangvinic cum i-a mers, el va începe să-ţi spună toată povestea de la A la Z. Pe când Marita îi povestea despre noua şi cea mai bună prietenă a ei, Chuck a întrerupt-o: „Marita, nu-ţi poţi face în fiecare zi o nouă prietenă care să fie şi cea mai bună."

„De ce nu?"

„Este nevoie de timp pentru a construi o relaţie. Dacă ai unul sau doi prieteni foarte buni în viaţă, asta este tot ce poţi aştepta."

„Doar atât într-o viaţă? Ce gând deprimant!"

Numai Sangvinicii adună noi prieteni buni ca şi cum ar culege margarete. Îi auzi spunând: „Pur şi simplu mi s-a lipit de suflet!" Ei nu au nevoie să ştie cine eşti tu, cu ce te ocupi sau unde trăieşti atât timp cât „te lipeşti" de sufletul lor. Această tendinţă poate crea conflicte într-o căsătorie precum cea a Maritei şi a lui Chuck în care soţii au vederi atât de diferite faţă de prietenie. Aşa că, dacă eşti căsătorit cu un Sangvinic, nu uita că tendinţa lui de a-şi face noi prieteni şi a-i pierde pe drum este ceva firesc şi fără probleme pentru el. Încearcă să îi împărtăşeşti entuziasmul faţă de noile experienţe şi oamenii pe care îi întâlneşte.



## Distracţie (dez)organizată

Cuvântul „distracţie" este cuvântul de ordine pentru Sangvinici. Chiar şi un copil cu temperament Sangvinic va întreba: „Va fi distractiv?" Sangvinicii văd distracţia ca pe o activitate captivantă, spontană, ţinând de împrejurări, neplanificată, condusă de inspiraţie, surprinzătoare, aventuroasă, fermecătoare, fără restricţii impuse.

Sangvinicii nu vor să li se amintească preţul unei călătorii şi nu vor să li se facă observaţie dacă mănâncă două porţii la desert. Vor să se distreze până târziu şi să se scoale la prânz dacă aşa au chef. Când trebuie respectate reguli şi există critici sau aşteptări nejustificate, ei se îmbufnează şi spun: „Asta nu-i distracţie."

Această tendinţă spre distracţia spontană poate deranja uneori un Melancolic care nu are nici cea mai mică înclinaţie spre acest fel de distracţie. Pentru Melancolici, viaţa este ceva serios şi pentru ca o călătorie să aibă succes, ea trebuie planificată cu mult înainte. Soţul meu, Fred, adoră să planifice călătoriile noastre. El face rost de broşuri, citeşte reviste turistice şi îi întreabă pe alţi Melancolici pe care-i cunoaşte ce le-a

plăcut mai mult. Fred se înscrie în cluburi turistice care oferă reduceri de preţ şi închiriază locuinţe în sistem time-sharing, ceea ce face ca uneori sejurul nostru să fie aproape gratis. El urmăreşte ca zborurile noastre să fie cu aceeaşi companie aeriană astfel încât să putem beneficia de bonusuri de fidelitate şi dacă uită compania să ne acorde creditul datorat în funcţie de distanţa parcursă, el sună imediat funcţionarul răspunzător.

Dar eu, cu temperamentul meu Sangvinic, mă simţeam cândva plictisită de toată această distracţie organizată. „De ce nu putem s-o luăm pur şi simplu din loc şi să vedem ce se întâmplă?" spuneam eu. Toată planificarea şi atenţia pentru detalii părea să mă împiedice să mă distrez cu adevărat.

Dar acum am ajuns să apreciez modul de a gândi al lui Fred pentru că recunosc avantajele planificării minuţioase. Îmi place când obţin condiţii îmbunătăţite pe liniile aeriene şi când pot locui într-un apartament de hotel la preţul unei camere. Şi toate acestea se datorează faptului că Fred ţine evidenţa şi planifică totul. Nu sunt nevoită să mă implic în detalii ca un Melancolic şi sunt plăcut surprinsă când ajung la faţa locului şi văd că avem beneficii pe care nu le-am fi avut niciodată dacă eu ar fi trebuit să organizez călătoriile noastre. În final, am învăţat că unele aventuri sunt mai distractive dacă detaliile sunt pregătite din timp. Dacă eşti căsătorit cu un Sangvinic, va trebui să nu uiţi necesitatea lui de distracţie spontană. El te va surprinde adeseori cu idei trăsnite şi va încerca să te convingă să i te alături în aventură. Deşi poate că te simţi confortabil numai în cadrul unor activităţi organizate, este important să cedezi din când în când nevoii de neprevăzut a partenerului tău de cuplu. Firea sa entuziastă te va conduce cu siguranţă spre experienţe memorabile.

## Mariajul cu Iepure Alb

Vă amintiţi Iepurele Alb din povestea *Alice în ţara minunilor*? Grăbindu-se frenetic dintr-un loc în altul, el se scuza mereu: „Am întârziat. Am întârziat la o întâlnire foarte importantă!" Unii oameni se descurajează cu uşurinţă când constată că s-au căsătorit cu un Sangvinic „Iepure Alb", adică cu o persoană care nu poate ajunge *nicăieri* la timp.

### *Problema*

Josie, cu temperamentul ei Sangvinic, era energică, spumoasă şi adora să vorbească cu oamenii la telefon. Lui Josie îi plăcea să ajute femei care avuseseră de suferit şi era printre cei mai buni consilieri maritali în cadrul comunităţii de care aparţinea. Ea petrecea ore întregi vorbind cu ele la telefon. Când i se ardea mâncarea sau nu ajungea la o întâlnire dădea vina pe apelurile pentru ajutor.

Soţul ei, Mark, un Melancolic foarte sensibil, înţelegea nevoia lui Josie de a-şi folosi talentul ei de sfătuitor, dar se simţea nemulţumit şi furios pe soţia sa. El nu se supăra foarte tare pentru că ea nu reuşea să pregătească masa deoarece se putea ocupa şi singur de asta, dar îl călca pe nervi obiceiul ei de a întârzia douăzeci sau treizeci de minute la fiecare eveniment la care participau. El considera că este nepoliticos să laşi oamenii să aştepte şi se simţea adeseori jenat când întârziau.

Mark mi-a mărturisit că prietenii erau nevoiţi să ţină adeseori mâncarea în cuptor pentru că el şi cu Josie întârziau. Odată, un grup de prieteni a pierdut prima parte a unui spectacol din cauza lor. Uneori, Josie venea acasă târziu şi copiii o aşteptau singuri ore întregi după ce terminau şcoala. Aproape de fiecare dată, Josie întârzia pentru că răspunsese la încă un

telefon sau discutase încă o problemă. Când, în sfârşit, închidea telefonul, mai întârzia pentru că produsele cosmetice şi îmbrăcămintea din dulap erau într-o asemenea dezordine încât îi lua mai mult timp decât se aştepta pentru a fi gata de plecare. Adeseori Josie se amuza de toate aceste situaţii şi se gândea că era cam ciudat faptul că Mark se supăra.

După ce mi-a explicat problema lui, Mark a făcut o pauză şi a oftat. „Mă simt rău pentru că ori de câte ori întârzie încep să fiu extraordinar de critic faţă de toate greşelile ei. Ştiu că asta nu face decât să înrăutăţească lucrurile, dar dacă ar petrece măcar jumătate din timpul pentru convorbiri telefonice pentru a-şi organiza viaţa, nu ar mai trebui să întârziem întotdeauna!"

### *Soluţia*

Mark avea dreptate. Josie trebuia să petreacă mai puţin timp la telefon şi mai mult timp pentru a se achita de obligaţiile faţă de familie şi prieteni. Mark trebuia să-şi schimbe şi el atitudinea. După ce a învăţat despre influenţa temperamentelor asupra personalităţii, el a adoptat o atitudine mai tolerantă faţă de tendinţa soţiei sale de a vorbi mult şi a înţeles că abilitatea ei de a comunica şi de a consola oamenii era o binecuvântare. El a mai înţeles că trăsăturile înnăscute nu sunt o scuză pentru a depăşi limitele. El s-a hotărât să schimbe modul în care reacţionează faţă de Josie.

Când şeful lui l-a invitat la cină, Mark a prevenit-o pe Josie că, dacă ea nu putea să respecte nevoia lui de a fi punctual şi de a acorda respectul cuvenit gazdelor, el va pleca cu maşina lui, iar ea va trebui să vină separat cu maşina ei. Ea a râs fără să-l creadă şi a ignorat ce i s-a spus. În seara respectivă tocmai îşi scotea bigudiurile din păr când telefonul a sunat. Mark s-a uitat la Josie şi au schimbat priviri semnificative fără

să fie nevoie să vorbească. Josie a ridicat totuşi receptorul zâmbind. „Oh, iubitule, o să vorbesc doar un minut, îţi promit!" Când Josie a terminat convorbirea, după mai bine de patruzeci de minute, Mark nu mai era acolo.

La început, Josie s-a simţit rănită şi şocată, apoi a apucat-o furia. „Am condus ca o nebună," îşi aminteşte ea. Iar când a ajuns, s-a repezit direct la Mark gata să facă o criză de isterie!

Mark şi-a luat soţia de braţ cu blândeţe, au ieşit în curtea interioară şi a început să-i explice: „Josie, scumpo, te iubesc. Am urât să vin aici fără tine tot atât de mult pe cât m-ai urât tu pentru că am plecat singur. Ştiu că oamenii aceia care te sună au nevoie de tine, dar şi eu am nevoie de tine. Am nevoie să respecţi nevoile mele emoţionale. Sunt soţul tău. A fi punctual este ceva foarte, foarte important pentru mine. Am impresia că nu mă iubeşti atunci când întârzii mereu. Vrei să te linişteşti şi să încerci să mă înţelegi?"

Josie s-a simţit groaznic. Mark avea dreptate. El se împăcase cu multe neajunsuri din partea ei, iar ea fusese egoistă. Era mai interesată de oamenii care o sunau la telefon decât de propriul ei soţ. Josie a început să se gândească la comportamentul ei şi a înţeles că acţiunile ei se datorau în parte faptului că nu accepta ca altcineva să-i spună ce să facă. A râs de propria persoană când a realizat că se comportase ca fiica ei în vârstă de şase ani! Drept care şi-a făgăduit să înceapă să se comporte ca un adult bine educat.

Sangvinicii cei mereu copilăroşi se luptă uneori cu regulile când trebuie să facă ceea ce alţii aşteaptă de la ei sau când trebuie să stea măcar liniştiţi în timp ce altcineva încearcă să termine treaba în locul lor. Ca şi iepurele din poveste, Sangvinicii pot rămâne pierduţi în copilărie, incapabili să-şi găsească drumul spre lumea reală. Cei care sunt căsătoriţi cu persoane cu

temperament Sangvinic îşi pot comunica cel mai bine trebuinţele, nu prin critică, ci arătându-le că respectul pentru nemulţumirile lor este o dovadă de dragoste.

Sangvinicii înţeleg *întotdeauna* nevoia de dragoste.

**Bietul copil**

Sangvinicii au nevoie de multă afecţiune şi aprobare, mai ales când doresc să-şi împărtăşească necazurile. Un soţ cu temperament Melancolic ar putea dori să analizeze problema, un Coleric va încerca cu siguranţă să o rezolve, iar un Flegmatic probabil că va da aprobativ din cap fără să asculte vreun cuvânt. Dar Sangvinicii au nevoie cu adevărat, în timpuri grele, de cineva care să le dea o îmbrăţişare şi să-i compătimească.

Când Marita se întoarce acasă după o călătorie în care i s-au întâmplat tot felul de lucruri, mai bune sau mai rele, ea vrea să-l distreze pe soţul ei, Chuck, cu toate aceste nebunii. Datorită temperamentului său Melancolic, Chuck vrea s-o oprească din povestit ca să o întrebe cum a putut să facă un lucru atât de periculos şi să-i spună să nu mai facă asta niciodată. Dar aceste lecţii slăbesc ritmul istorisirii şi uneori îi pun capăt complet. Marita nu apreciază înţelepciunea lui Chuck când ea ar vrea ca acesta doar să-i asculte avatarurile. „Tot ce vreau este înţelegere, nu instrucţiuni," mi-a spus ea.

Pentru a rezolva această problemă, ei au avut o discuţie despre cum să lămurească dacă este vorba doar de una dintre poveştile ei aventuroase sau de o problemă serioasă. Ea le numeşte pe primele poveşti gen „bietul copil" Când se porneşte să-i spună o poveste tristă despre ziua îngrozitoare pe care a avut-o, începe prin a-i spune: „Asta este o poveste gen «bietul copil».

Vreau să-ţi spun ce s-a întâmplat, dar nu vreau să încerci să găseşti soluţii. Doar să mă îmbrăţişezi şi să îmi spui

«Vai, bietul copil.»" Când are cu adevărat o problemă de rezolvat, ea spune: „Am nevoie de o soluţie. Ajută-mă să găsesc una."

Chuck îi poate da un sfat bun pe care Marita îl apreciază cu adevărat doar atunci când îl cere. El se simte uşurat pentru că acum ea îi furnizează semnale clare şi spune: „Este mult mai uşor acum când nu mi se mai cere să citesc gândurile!"

Asigură-te că îi oferi partenerului tău Sangvinic suficiente ocazii să-ţi împărtăşească necazurile prin poveşti de tip „bietul copil". Ai putea fi tentant să încerci să-i rezolvi problemele sau să-l certi pentru greşelile lui dar, cu siguranţă, aceasta îi va face ziua şi mai rea. În schimb, lasă-l să simtă compasiunea ta şi foarte curând îi va reveni zâmbetul său de Sangvinic.



### M-am ciocnit de maşina poliţiei!

Sangvinicii caută permanent aventură şi distracţie. Doar că uneori, pofta lor pentru spontan îi face să acţioneze fără să gândească şi asta le cauzează frecvent necazuri. Soţii Sangvinicilor vor trebui să se obişnuiască cu predispoziţia acestora de a face accidente şi să înveţe să trateze ghinioanele lor cu bunăvoinţă.

Connie, care are un temperament Sangvinic/Coleric, spune că unul dintre lucrurile minunate din căsnicia ei cu un bărbat cu temperament Flegmatic este acela că el nu ţipă niciodată, nu-i ţine predici şi nu face scene atunci când ei i se întâmplă tot felul de accidente. El doar spune calm: „Trebuia să mă aştept la aşa ceva. O să mă ocup de rezolvarea situaţiei. N-a fost o treabă prea isteaţă ceea ce ai făcut."

Într-o zi, Connie a acţionat marşarierul şi a lovit o maşină a poliţiei care era parcată în apropiere cu luminile roşii clipind şi girofarul în stare de funcţionare. Vă puteţi imagina reacţia soţului ei dacă ar fi fost un

Coleric? „Ce-ai făcut? N-ai văzut luminile? Eşti oarbă? Ăsta este cel mai prostesc lucru pe care l-ai făcut vreodată! Ce vrei să fac eu acum?"

Connie l-a sunat pe soţul ei ca să-i spună despre tragedie.

„M-am ciocnit de maşina poliţiei!"

Gene nu s-a supărat; el doar a întrebat: „Poliţistul s-a purtat bine cu tine? N-ai păţit nimic? O să vin imediat."

Partenerul tău Sangvinic te poate scoate din minţi cu frecventele lui accidente. Dar dacă nu vrei să ai probleme cu tensiunea, va trebui să înveţi să accepţi că predispoziţia Sangvinicilor de a intra în bucluc face parte din personalitatea lor datorită trăsăturilor temperamentale înnăscute. Poate că vrei să le dai o lecţie care să prevină alte viitoare necazuri, dar aminteşte-ţi întotdeauna să le declari mai întâi că-i iubeşti şi că vrei să-i ştii în siguranţă.

## Tapetul se pune cât ai bate din palme

Sangvinicii au frecvent tendinţa să subestimeze timpul necesar pentru realizarea unui proiect. Ei încep să se agite doar pe ultima sută de metri pentru a termina un proiect şi o iau pe orice scurtătură pentru a fi gata la timp. Acesta poate fi un obicei deosebit de deranjant în cazul unui Sangvinic cu tendinţe de Coleric. Impetuozitatea Colericului care îl împinge pe acesta să înceapă noi proiecte se combină cu firea supra-optimistă a Sangvinicului, ceea ce conduce la proiecte făcute în grabă şi neorânduială.

Sharon, cu temperamentul ei Sangvinic, adoră acţiunile spontane, haosul ultimului minut, gânditul febril şi toate neplăcerile care pot deveni pentru ea amintiri savuroase! Ei îi place să născocească o idee măreaţă şi apoi se aruncă să-şi finalizeze creaţia în aceeaşi după-

amiază. Deoarece este mai distractiv să te grăbeşti la sfârşit, pe ea n-o deranjează s-o ia pe scurtături sau să ascundă mizeria în dulapuri, debarale sau sertare. Sharon este destul de sinceră ca să spună oricui o ascultă că vesela pe care a folosit-o la cina de aseară este ascunsă în cuptor şi că hainele ei au stat în maşina de spălat trei zile pentru că s-au întâmplat prea multe lucruri pe neaşteptate.

Spre deosebire de ea, soţului ei, Dale, îi plac planurile, programele riguros respectate şi armonia perfectă. El ar prefera să nu vadă mizerie în jur şi nu crede în eficienţa scurtăturilor sub nici un motiv. Şi desigur, dacă ar fi fost nevoit vreodată să se grăbească pentru finalizarea unui proiect, el nu ar fi spus asta la toată lumea, aşa cum face Sharon!

Cu ani în urmă, înainte de a înţelege deosebirile dintre temperamente, aveau o căsnicie dificilă din cauza acestor deosebiri. Sharon îl înnebunea pe Dale cu frecventele ei proiecte făcute pe fugă. Nici unul nu se ridica la standardele lui de Melancolic Perfect.

Într-o zi, Sharon a invitat câţiva vechi prieteni la cină. Voia să facă o impresie grozavă, aşa că, în ziua respectivă, ea a alergat la supermarket şi a cumpărat pentru friptură carne de porc de prima calitate împreună cu toate condimentele necesare. A gătit de dimineaţă până seara şi a pregătit totul cu mâna ei, incluzând sosul, pateuri şi prăjituri. Pe la amiază i-a venit deodată ideea că ar fi cu adevărat impresionant dacă ar pune un nou tapet pe pereţii sufrageriei şi ar schimba draperiile.

Sharon şi-a făcut repede socoteala că, dacă copiii ar face ordine în celelalte camere şi Dale ar ajuta-o la aranjarea mesei înainte de venirea oaspeţilor, totul ar putea fi gata până la 6:30 seara. Pentru ea, planul părea fără cusur. Dar Dale a sosit acasă.

Când a văzut-o lipind tapet pe pereţi, n-a fost deloc fericit. Lui nu-i venea să creadă că ea s-a putut gândi că

poate tapeta o cameră într-o singură după-amiază. Oricine are puţină minte ştie că a tapeta perfect o cameră necesită multe ore de muncă obositoare. El a verificat îmbinările şi i-a spus: „Nu pot să cred că ai făcut mizeria asta în sufrageria noastră!" Sangvinica Sharon a fost şocată de dezaprobarea lui. Era o idee atât de minunată înainte ca el să vină acasă!

În acel moment, copiii fugeau prin casă, sărind peste canapele şi ţipând de încântare că vor avea oaspeţi şi se vor bucura de o masă specială. Dale a devenit tot mai agitat în timp ce Sharon a terminat de lipit tapetul, a pus nişte draperii provizorii şi a fugit să îmbrace copiii cu hainele pentru cină. Curând, a început să-şi piardă cumpătul şi ea, dorindu-şi ca Dale s-o ajute să termine tot ce avea de făcut.

Când a izbucnit cearta, ceasul arăta şase şi cincisprezece minute, iar ea l-a întrebat: „Ai putea să te prefaci că nu eşti furios pe mine aşa încât să folosim la maxim aceste ultime cincisprezece minute rămase înainte de sosirea oaspeţilor?" Cina a avut un imens succes, iar casa arăta minunat. Copii şi-au demonstrat bunele maniere, toţi arătau perfect, mâncarea s-a dovedit a fi grozavă, iar tapetul n-a căzut de pe perete. Dale şi-a recăpătat liniştea abia după ce oaspeţii lor au plecat.

După această experienţă petrecută cu mulţi ani în urmă, Sharon şi Dale au învăţat influenţa temperamentului înnăscut asupra personalităţii. De-a lungul timpului, ei au devenit mai toleranţi faţă de trăsăturile temperamentale ale celuilalt. Sharon a învăţat să încetinească ritmul şi să-şi facă treaba cu mai multă acurateţe, să planifice şi să nu acţioneze impulsiv. Drept rezultat, ea nu-l mai enervează pe Dale.

Dale încă mai râde când ea dă de necaz, dar acum este obişnuit cu ideile de ultim moment ale lui Sharon şi nu mai este atât de afectat pe cât era odată. Înţelege-

rea deosebirilor de temperament dintre ei i-a ajutat să se maturizeze şi să fie mai apropiaţi unul de altul.

**Pantofi**
**la vedere**

Deoarece Sangvinicii încearcă adeseori să termine treburile începând abia în ultimul moment, ei sfârşesc inevitabil prin a cere ajutor. Cu farmecul lor şi modul lor copilăros de a fi, ei reuşesc aproape întotdeauna să convingă pe câte cineva să termine treaba în locul lor. Dacă eşti căsătorit cu un Sangvinic, să nu te surprindă surprins dacă ajungi adeseori să termini sau să repari ce a început el

Atunci când este vorba de o personalitate combinată cu trăsături de Sangvinic şi Coleric, individul respectiv va fi deosebit de priceput în a-i convinge pe alţii să facă treaba în locul lui. Latura de Coleric gândeşte un plan şi recunoaşte orice ocazie de a controla o situaţie, iar farmecul de Sangvinic îi face pe alţii să nu-şi dea seama de planul său ascuns şi să fie dornici să ajute deoarece Sangvinicii par atât de neajutoraţi. Din nefericire, individului cu o personalitate combinată de Sangvinic/Coleric nu-i plac detaliile şi rareori planifică atent un proiect. Până la urmă, ei obţin, de obicei, ceea ce vor, dar altcineva face planificarea reală şi se ocupă de definitivarea proiectului.

Carol se mişcă în stilul hotărât al Colericului şi are ochii larg deschişi şi privirea inocentă a Sangvinicului. Gesticulează tot timpul şi genele îi flutură neliniştite. Nu ştie nici măcar să deschidă uşa unui magazin. Bărbaţii îi deschid întotdeauna uşa, siguri că n-o să reuşească să se descurce fără ei. Ea a dus până la nivelul de artă această atitudine neajutorată care-i face pe toţi să simtă nevoia s-o ajute.

Ceea ce nu se vede este că latura de Coleric a lui Carol este capabilă să preia controlul în orice situaţie şi asu-

pra oricui. Nu trebuie să i se ceară; ea doar simte incompetenţa altora şi preia controlul. Carol îşi cunoaşte bine personalitatea de Sangvinic/Coleric şi se distrează adaptându-se la orice situaţie îi iese în cale. „Poate să se întâmple orice, numai să nu mă plictisesc!" exclamă ea.

Ca mulţi alţi Sangvinici, lui Carol îi plac pantofii şi îi place să-i poată vedea dintr-o privire. Într-o zi, a găsit un gen de suport de plastic transparent pentru pantofi care se putea agăţa pe spatele unei uşi şi în care încăpeau 20 de perechi de pantofi. Cumpărând acest suport a rezolvat problema pantofilor. L-a umplut cu pantofi şi l-a agăţat pe uşa dormitorului. Plin ochi, suportul acesta ocupa atâta spaţiu încât uşa dormitorului se deschidea numai pe jumătate.

„Ce-i asta?" a întrebat soţul ei, Gordon.

„Noul meu suport pentru pantofi. Mi-am aranjat pantofii după culoare." a răspuns încântată Carol.

„Dar nu se poate intra în cameră." a spus Gordon cu un ton descurajat.

„Bineînţeles că se poate. Te strecori pe o parte."

Gordon s-a făcut că ignoră problema – cum făcea cu toate problemele – dar în fiecare seară el împingea uşa spre perete şi se prefăcea că se strecoară cu greutate prin spaţiul rămas. Carol ignora sforţările lui. „În fond, era singurul efort fizic pe care-l făcea toată ziua. Mai degrabă mă distra situaţia."

Când a văzut că mormăiturile lui din fiecare seară n-o deranjează pe Carol, el a încercat o măsură disperată pentru un Flegmatic. „Trebuie să scoţi pantofii ăştia din dormitor," a spus el cu un oftat lung de soţ suferind.

Sesizând imediat ocazia de a cumpăra ceva nou, ea a răspuns: „Este în regulă. Mă voi duce să cumpăr nişte rafturi pentru debara." Nu prea ştia unde anume o să le pună în debara, dar merita să încerce. Şi-a luat

imediat jacheta şi, ca un adevărat Sangvinic, se grăbea să se ducă la magazin.

„Unde te duci?" a întrebat Gordon.

„Ies să cumpăr rafturi," a răspuns Carol în felul ei încântător şi neajutorat. Văzuse nişte rafturi albe strălucitoare, genul pe care oricine le putea asambla într-un minut.

Dar, de data asta, genele ei fluturând neajutorat nu au avut efectul dorit.

„N-ai nevoie să mergi la magazin şi să cheltui bani. Avem cărămizi şi scânduri în garaj. Poţi să-ţi construieşti singură nişte rafturi."

„Să construiesc rafturi?" Deodată, ceea ce începuse ca o aventură s-a transformat în muncă sută la sută.

Fiindcă nu voia să se lase înfrântă, ea s-a dus în garaj unde erau scânduri de diverse dimensiuni. Cum nu avea la îndemână nimic cu care să măsoare, a fugit pe scări până în debara şi a măsurat cu talpa piciorului. Şase tălpi întregi şi una fără călcâi. A fugit înapoi în garaj înainte să uite dimensiunea.

Din nefericire, trebuia să mute una din maşini pentru a face loc scândurilor pe podea. Apoi şi-a dat seama că nu le putea tăia pe podea, aşa că a rezemat scândurile de maşina lui Gordon şi a băgat în priză fierăstrăul electric. Zgomotul l-a alarmat pe Gordon care se gândea la o posibilă tragedie, aşa că a venit să vadă ce se întâmplă. El a oprit fierăstrăul şi a întrebat: „Ai măsurat spaţiul?"

„Oh, desigur," a spus ea mândră, „şase tălpi întregi şi una fără călcâi." Gordon şi-a ridicat ambele sprâncene deodată.

El a părăsit locul dezgustat, a măsurat cu exactitate spaţiul din debara, a tăiat scândurile cu precizie şi a rotunjit colţurile ca să se potrivească mai bine. A cărat scândurile în debara şi i-a spus ei să aducă înăuntru cărămizile până când Carol a scăpat nişte cărămizi

făcând o scobitură în perete. Apoi, el a făcut restul singur, oftând din greu, după care s-a aşezat din nou la televizor sperând să se relaxeze după oboseala unei după-amieze stresante.

Carol n-a făcut cel mai bun lucru când a construit acele rafturi în fundul unei debarale deja plină cu fuste lungi, pantaloni şi rochii. Şi-a pus toţi pantofii pe rafturi dar, când s-a dat înapoi ca să-şi admire munca, n-a putut să vadă pantofii deoarece hainele acopereau rafturile. Aşa că, în ziua următoare, ea a scos pantofii şi i-a aranjat sub pat, în spatele volănaşului cuverturii. Toţi pantofii cu toc erau aşezaţi în partea în care dormea Gordon, cei de ocazie la picioare şi cei sport în partea ei.

Acest nou aranjament îi convine de minune lui Carol. Ea ridică volănaşul cuverturii şi poate vedea toţi pantofii pe cele trei laturi ale patului. Rafturile din debara au rămas goale. Ele pot doar să-i aducă aminte Sangvinicei Carol că o bună planificare i-ar fi economisit mult timp şi efort ei şi soţului ei.

### Marea Moartă şi Pârâiaşul Zglobiu

Partenerul tău Sangvinic te va distra cu siguranţă toată viaţa. Acest temperament energic va fi deschis întotdeauna spre aventură şi adoră să-şi petreacă timpul în compania altora. Dar, dacă tu ai o personalitate mai liniştită, vorbăria nesfârşită şi agitaţia continuă a Sangvinicului te va face să-ţi doreşti să se mai liniştească puţin.

Betsy are un temperament Coleric şi lucrează ca ventriloc profesionist într-un teatru de păpuşi. Ea spune că această meserie i se potriveşte perfect. Betsy poate face singură o reprezentaţie de o oră spunând şi versurile. Mânuirea păpuşilor este tot în sarcina ei, iar ele nu pot spune un cuvânt fără permisiunea ei. „Este

mult mai uşor decât să lucrezi cu oameni reali!" spune ea.

Soţul Flegmatic al lui Betsy, Rod, este medic la Loma Linda Hospital. Betsy este şi instructor atestat în probleme de personalitate şi în fiecare săptămână prezintă copiilor din comunitate o poveste folosindu-şi păpuşile pentru a-i învăţa principii importante care îţi pot schimba viaţa.

Când Betsy l-a întâlnit pentru prima dată pe Rod, ea s-a îndrăgostit de un bărbat ca un „lac cu ape liniştite şi adânci", iar Rod s-a îndrăgostit de o femeie ca un „un pârâiaş micuţ, drăguţ şi zglobiu care tocmai şi-a făcut loc să iasă la lumină"

Dar, la câteva luni după ce s-au căsătorit, ceva a început să se schimbe în tabloul pe care-l imaginaseră împreună. Rod a început să semene tot mai mult cu Marea Moartă pentru că nu se mişca mai deloc, în timp ce Betsy aducea aminte de groaznica tortură chinezească cu picătura de apă pentru că nu înceta să-l preseze pe Rod să se mişte – *acum!!!*

Ce s-a întâmplat? Ei bine, Betsy vede acum că Rod ar vrea ca ea să se transforme într-un „lac liniştit şi adânc" asemănător lui, iar ea aşteaptă ca Rod să se transforme într-un „râu sprinten, învolburat" care mătură totul în calea sa. Betsy s-a dus chiar la malul „Mării Moarte" şi a încercat să sape un canal care să facă apa să curgă, dar tot ce-a reuşit a fost să se înţepenească în noroi. Iar Rod a venit pe malul „Pârâului Zglobiu" şi a încercat să-l încetinească punându-i pietre în cale, dar tot ce s-a întâmplat a fost că Betsy şi-a simţit avântul zăgăzuit.

Apa are o forţă extremă şi, atunci când această forţă este folosită constructiv, ea poate fi dătătoare de viaţă şi poate fi o importantă sursă de energie. Dar când această forţă este greşit folosită, atunci ea poate eroda orice îi stă în cale. Acest proces poate avea loc rapid

sau într-o lungă perioadă de timp, dar rezultatul este întotdeauna acelaşi – apa va eroda şi va duce cu ea obstacolul de care s-a lovit.

Privind în urmă, spre începutul căsătoriei lor, Rod şi Betsy văd că, deşi au fost întotdeauna legaţi unul de altul, sentimentele lor s-au erodat pentru că nu şi-au permis unul altuia să fie ceea ce s-au născut să fie.

Totuşi povestea lor are un sfârşit fericit. Rod şi Betsy au învăţat despre cele patru tipuri de temperament, iar acum înţeleg trebuinţele emoţionale ale celuilalt îngăduindu-şi unul altuia şi încurajându-se reciproc să fie ceea ce s-au născut să fie. Ei au făcut unele „reconstituiri de mediu" importante. Acum Betsy se bucură de liniştea apelor adânci din viaţa ei, iar pe Rod nu-l mai deranjează susurul pârâului zglobiu din viaţa lui.

La fel ca Betsy şi Rod, alte căsnicii în care unul dintre parteneri este Sangvinic au cu siguranţă un „pârâu zglobiu" care le trece chiar prin gospodărie. Partenerul tău Sangvinic îţi va umple casa cu multă dragoste, râsete şi prieteni. Vei aprecia adeseori atitudinea prietenoasă, optimismul şi voioşia Sangvinicului. Ajutându-l să-şi controleze slăbiciunile, nu uita niciodată să-i satisfaci trebuinţele emoţionale oferindu-i afecţiune, atenţie şi aprobare. Indiferent de greşelile sau accidentele în care este implicat partenerul tău Sangvinic, nu uita că este o binecuvântare să ai alături un asemenea voios.

cinci

# ELEGIA MELANCOLICULUI

## Nimeni nu ştie prin ce am trecut eu



Când Joan s-a căsătorit cu Frank, el s-a hotărât să-i dea lecţii cum să folosească maşina de spălat vase. Toate castroanele şi farfuriile trebuiau aşezate cu faţa în aceeaşi direcţie. Nici una nu trebuia să privească prietenoasă spre cealaltă. Toate lingurile trebuiau să se afle într-o despărţitură a coşului, iar furculiţele în cealaltă. Frank era hotărât să aibă totul bine făcut şi în ordine. Joan s-a gândit că asta era o problemă minoră şi l-a lăsat pe el să hotărască în problema aranjării vaselor în maşina de spălat. Ca în orice alt domeniu al lumii sale perfect organizate, lui Frank îi plăcea să umple maşina de spălat vase în mod „corect"

Ţi se pare că Frank seamănă cu partenerul tău de cuplu? Dacă trăieşti alături de o persoană care pune fiecare lucru într-un anumit loc şi pierde ore în şir cu tot felul de amănunte, înseamnă că eşti, probabil, căsătorit cu o persoană cu temperament Melancolic.

Melancolicii sunt liniştiţi şi nepretenţioşi. Ei sunt creativi, au o gândire profundă şi le place să fie lăsaţi în pace. De asemenea, Melancolicii îşi fac programe detaliate şi se comportă bine într-un mediu organizat.

Ei sunt foarte analitici, întotdeauna oameni de nădejde şi, de obicei, serioşi.

Melancolicilor le plac oamenii care le împărtăşesc gustul pentru preocupări serioase, intelectuale. Le place să se afle în compania unor oameni care poartă conversaţii interesante şi care nu încearcă să destindă atmosfera cu glume superficiale. Fiind persoane foarte analitice şi profunde, Melancolicii sunt sensibili la sentimentele familiei lor şi ale prietenilor.

Oamenii care sunt uituci, întârzie sau sunt dezorganizaţi vor ajunge repede să-i calce pe nervi pe Melancolici. Lor nu le place să se afle în preajma unor oameni imprevizibili şi consideră persoanele mai puţin inteligente ca fiind „de categoria a doua"

Dacă eşti căsătorit cu un Melancolic, te vei bucura să citeşti acest capitol şi să înveţi cum să vezi lumea din perspectiva Melancolicului. Înţelegerea acestei personalităţi profunde îţi va oferi cheia pentru a-i satisface cele mai profunde trebuinţe.



## Trebuinţele emoţionale ale Melancolicului

Trebuinţele Melancolicului se bazează pe profundele sale trăiri interioare. Strigătul inimii lor este: „Acordă-mi sprijin şi nu râde de mine. Lasă-mi un spaţiu personal şi linişte."

Dorinţa fundamentală a Melancolicului este să facă totul perfect şi în deplină ordine. Pentru el nu există altă cale. Dacă faci incomplet o treabă, prea târziu sau n-o faci deloc, el are sentimentul că nu-l iubeşti. Dacă l-ai iubi, ai depune suficient efort ca să faci lucrurile cum trebuie.

Următoarea listă te va ajuta să înţelegi şi să satisfaci trebuinţele emoţionale ale Melancolicului.

1. **Sprijin**: Ei au nevoie să ştie că le eşti alături. Este uşor să-i răneşti dacă râzi de ei sau îi transformi în calul de

bătaie al ironiilor tale. Nu-i întreba niciodată: „Ce se întâmplă cu tine?" Spune în schimb: „Simt că te-am rănit şi nu mă mişc de aici până când nu-mi spui despre ce este vorba."

2. **Spaţiu**: Spre deosebire de Sangvinici, Melancolicii au nevoie de un spaţiu propriu. Ei vor să fie siguri că ceea ce au lăsat pe birou astăzi, va fi tot acolo şi mâine. Se simt deprimaţi dacă lucrurile lor sunt luate cu împrumut, sunt răvăşite sau distruse. Dacă le iei un tub de lipici pot avea dureri de cap tot restul zilei. Încearcă să înţelegi că Melancolicii au nevoie de un spaţiu propriu şi nu te atinge de lucrurile lor.
3. **Liniştе**: Înţelege că Melancolicilor nu le place zgomotul, vorbăria, compania necunoscuţilor şi dezordinea. Ei au nevoie de un loc unde să se poată retrage departe de restul familiei. Respectă dorinţa lor de liniştе şi nu-i mâna de la un eveniment social la altul.
4. **Stabilitate**: Melancolicii au nevoie să simtă că există ordine în viaţa lor. Încearcă să respecţi rutina lor zilnică şi nu le întrerupe tabieturile decât atunci când ai o adevărată urgenţă. Dacă este posibil, ajută-ţi soţul Melancolic să-şi respecte programul. Aceasta îl va scuti de o mulţime de stres.

Dacă eşti un Melancolic, este important să înţelegi că nimeni nu-ţi poate satisface la perfecţiune trebuinţele emoţionale. Viaţa nu este mereu perfectă şi nu este întotdeauna vina partenerului tău de cuplu dacă programul sau spaţiul tău este deranjat. Uneori timpul sau împrejurările nu permit partenerului tău să finalizeze un proiect exact în felul în care vrei tu, dar asta nu înseamnă că nu te iubeşte. Aminteşte-ţi mereu că trăim într-o lume imperfectă şi nici chiar tu nu poţi fi mereu perfect.

Melancolicii iau viaţa în serios şi nu tolerează deloc frivolitatea. Toate lucrurile trebuie făcute cu un scop şi în ordine. Ei acordă puţin timp activităţilor neproductive. Melancolicii au senzaţia că majoritatea Sangvinicilor sunt persoane superficiale şi nu pot înţelege de ce atrag ei atât de mulţi oameni în jurul lor. În fond, Sangvinicii fac rareori o treabă la fel de perfectă ca Melancolicii.

Un prieten al meu frecventa o biserică al cărei pastor cu temperament Sangvinic slujea acolo de mulţi ani. În fiecare duminică avea loc un eveniment captivant. Popularul pastor era atât de amuzant încât toţi copiii îl iubeau şi îl priveau ca pe un copil ceva mai corpolent. El născocea lucruri amuzante pe care să le facă în biserică şi, o dată pe lună, organiza o petrecere care se numea „Aniversarea Creştină" Toţi copiii care îşi serbau aniversarea în acea lună puteau să iasă în faţă când avea loc rugăciunea copiilor şi toată congregaţia cânta pentru ei. Pastorul le spunea o poveste despre copilăria lui Hristos, le dădea câte o ciocolată, după care îi trimitea la locurile lor. Acest eveniment lunar avea atâta succes încât toate familiile din comunitate veneau să serbeze aniversarea copiilor lor.

Atunci când pastorul Popular a fost mutat într-o biserică mai mare, el a fost înlocuit de un pastor Melancolic cu o înaltă educaţie. Pastorul Perfect nu prea se simţea în apele lui la aceste petreceri, mai ales că ele aveau loc în timpul serviciului divin. Când el a încercat să anuleze petrecerile aniversare, părinţii au protestat. „Este cea mai bună participare pe care o avem în timpul unei luni!"

Cedând presiunilor, pastorul Melancolic a rebotezat petrecerea „Aniversarea Creştină" numind-o „Sărbătoarea întrupării" El ţinea o predică serioasă, oferea

insigne pe care scria „Isus te salvează" şi nu le mai dăruia copiilor batoane de ciocolată. Participarea la acest eveniment a scăzut şi mulţi copii nu se mai deranjau să iasă în faţă pentru o insignă „fără nici un haz" Desigur, Melancolicii au fost mulţumiţi de profunzimea noului lor pastor, dar toţi ceilalţi duceau dorul distracţiei. O mamă cu temperament Sangvinic a fost chiar auzită spunându-i soţului ei: „De ce o mai numeşte «sărbătoarea întrupării» dacă trupul nu simte nicio bucurie?"

„Sărbătoarea întrupării" a avut o viaţă scurtă. Curând copiii s-au mutat la o biserică mai veselă.

Melancolicii sunt primii care sugerează că distracţia a mers prea departe. Cu sensibilitatea lor deosebită, ei se simt cu uşurinţă deranjaţi de activităţile distractive ale celor din jurul lor. Mulţi soţi răspund constrângerilor impuse de partenerii lor Melancolici ca mama cu temperament Sangvinic din această poveste, adică prin proteste verbale şi ridiculizare. Dar comentariile lor negative îl vor răni probabil pe sensibilul Melancolic.

În loc de aceasta, încercaţi să vă concentraţi pe aspectele pozitive ale temperamentului Melancolic. Rareori se întâmplă ca un Melancolic să distrugă un moment serios cu o glumă proastă. Iar firea lui sensibilă îl împiedică să-i rănească pe alţii şi observă imediat când alţii nu se comportă cum trebuie. Oferă-i soţului tău Melancolic respect şi sprijin pentru străduinţele lui serioase, chiar dacă trebuie să îl încurajezi să se mai şi distreze puţin.

**Talonul şosetelor**

Este posibil să ai o problemă în căsnicie datorită felului în care împăturești şosetele? Într-o zi am folosit împăturitul şosetelor ca un exemplu pentru seminarul

meu. Adorabila Linda cu personalitatea ei de Sangvinic/Flegmatic a venit la mine şi mi-a spus: „Şi eu am problema asta cu şosetele."

Linda, ca şi mine, fusese învăţată să ruleze şosetele. Fraţii mei au inventat chiar şi jocuri cu aceste şosete rulate ghem aruncându-le dintr-un capăt al camerei în celălalt capăt unde se afla un coş de gunoi. Linda s-a căsătorit cu Melancolicul Jim şi una dintre primele lecţii pe care le-a primit a fost cum să împăturească corect şosetele. El i-a spus că toate şosetele trebuie împăturite cu talonul de la călcâi în aceeaşi direcţie. Ea nici măcar nu ştia care este talonul, aşa că el i-a explicat că este vorba despre întăritura de la călcâi şi i-a arătat cum să împăturească şosetele şi să le stivuiască cu talonul în aceeaşi direcţie.

Linda mi-a spus această poveste cu ochii măriţi de neîncredere că un asemenea lucru prostesc poate conta pentru cineva. „El mi-a spus chiar că nu putea dormi noaptea dacă ştia că taloanele şosetelor nu sunt îndreptate toate în aceeaşi direcţie." Râzând, Linda mi-a spus restul poveştii.

Linda şi Jim s-au întâlnit pe când lucrau ca revizori contabili la o firmă furnizoare de energie electrică. Ea a fost atrasă de faptul că Jim era foarte îngrijit, îşi păstra spaţiul de lucru în perfectă ordine şi avea o demnitate liniştită. Când au discutat despre căsătorie, ea s-a gândit că el va avea o influenţă stabilizatoare asupra vieţii ei de Sangvinic, iar el a apreciat entuziasmul ei pentru distracţii.

Dar calităţile pe care le-au îndrăgit şi care i-au atras unul către altul s-au transformat curând în subiecte de dispută. În biroul pe care îl aveau acasă, Linda lăsa teancuri de corespondenţă pe masă, dosare pe podea şi sertare deschise ca să poată vedea ce este în ele. Jim intra înăuntru şi închidea cu zgomot sertarele cerându-i să-şi limiteze neorânduiala la propriul spaţiu de lucru.

După ce Linda a citit cartea *Personalitate Plus*, ea şi Jim şi-au realizat profilele de personalitate. Ea a aflat că are unele trăsături de Sangvinic dar anii de lucru ca revizor contabil (o meserie atât de plictisitoare!) au alungat orice distracţie din viaţa ei. Ea a descoperit că Melancolicul Jim nu încerca s-o irite intenţionat. El avea nevoie ca toată casa să fie în perfectă ordine deoarece făcea parte din trebuinţele specifice temperamentului său. Linda a aflat cum să acţioneze în afara zonei de confort a propriei personalităţi pentru a satisface trebuinţele soţului ei.

După ce a învăţat că trăsătura caracteristică a Melancolicului este perfecţiunea, ea s-a hotărât să-i ofere lui Jim un cadou surpriză de Crăciun, un dar din dragoste pentru care i-a trebuit aproape un an ca să-l ducă la bun sfârşit. Era un dar care nu se putea cumpăra cu bani: o curăţenie generală ca în vremurile de demult care să pună în ordine toată casa!

Pentru a pune în aplicare acest plan, ea s-a străduit să petreacă 15 minute în patru zile ale săptămânii făcând ordine şi curăţenie. Scopul era să ia la rând cameră cu cameră, dulap cu dulap, sertar cu sertar şi să facă ordine în toată casa într-un an de zile. Ea a fixat alarma unui cronometru de bucătărie la cincisprezece minute, astfel încât să nu muncească prea mult. Era împotriva firii ei Sangvinice să muncească mai mult decât era absolut necesar.

Pentru a-şi păstra motivaţia, Linda şi-a creat un sistem de recompense care s-o ajute să progreseze. Şi-a cumpărat un marker oranj fluorescent cu care să bifeze fiecare zi în care a petrecut cel puţin cincisprezece minute făcând curăţenie. Ea a numit această activitate „călătoria ei printre comori şi gunoaie"

De ziua Recunoştinţei Linda a ajuns în sfârşit în zona bucătăriei, iar la începutul lui decembrie obiectivul ei era aproape de a fi îndeplinit. Ea a reuşit cumva să

păstreze taina „darului ei special din dragoste pentru Jim" până la Crăciun, chiar dacă el a observat o oarecare schimbare în casă. Jim n-a îndrăznit să spună nimic de teamă că ea ar putea renunţa.

În ziua de Crăciun, ea a pus în şoseta lui Jim o felicitare drăguţă în care îi povestea cu lux de amănunte tot ceea ce realizase. Apoi l-a condus prin casă, a deschis sertarele şi dulapurile etalându-şi rezultatul muncii. Linda îşi aminteşte: „Din zâmbetul lui am putut să îmi dau seama că era recunoscător pentru darul meu de curăţenie şi ordine şi se ruga în gând s-o ţin tot aşa."

O casă în bună ordine şi un birou curat îi aduce bucurie unei persoane cu temperament dominant Melancolic, aşa cum este Jim, iar Linda spune că acest gând o ajută să fie motivată zilnic spre a-şi păstra biroul ceva mai ordonat decât obişnuia.

După ce au vizitat casa unei familii, care era plăcută dar în dezordine, Linda spune că acum apreciază mai mult perspectiva de viaţă a lui Jim. Dar tu? Poate că şi tu ai vrea să petreci nu cincisprezece minute, nu o zi, ci un an din viaţa ta ca să-i oferi soţului tău Melancolic un dar din dragoste.

Să sperăm că Jim doarme mai bine noaptea ştiind că toată casa este în ordine şi toate şosetele lui au talonul de la călcâi orientat în aceeaşi direcţie!



### O vacanţă memorabilă

O altă trăsătură a Melancolicilor este atenţia lor pentru detalii. Un Melancolic îşi va ţine cu siguranţă casa în ordine, cu fiecare lucru aşezat perfect la locul lui. Iar grija lui minuţioasă pentru detalii îi poate salva viaţa dacă are un partener de cuplu foarte împrăştiat!

Dar pentru partenerul de cuplu al Melancolicului, aceste obiceiuri perfecţioniste pot părea anormale. Pentru a păstra echilibrul în căsnicie, Melancolicul trebuie să

uite uneori detaliile şi să se bucure de viaţă împreună cu partenerul său de cuplu.

Rhonda are un temperament Sangvinic sută la sută şi este căsătorită cu Melancolicul Rick. Cei doi au păreri complet diferite despre distracţie. Cu temperamentul său Melancolic, lui Rick îi place ordinea. El vrea să aibă un scop pentru care să muncească. Pentru Rhonda, scopul este ceva care se opune „distracţiei" Ea recunoaşte că este necesară o oarecare planificare. Nu poţi lua pe sus patru copii şi să pleci în vacanţă, aşa dintr-odată. Dar ea mai crede că puţină spontaneitate este necesară dacă vrei să te distrezi cu adevărat.

De pildă, dacă vor să se ducă într-un parc de distracţii, Rick crede că primul lucru care trebuie făcut este să se strângă toată familia, să hotărască ce vrea să vadă fiecare şi să întocmească un plan de acţiune. Rhonda este dispusă să planifice câteva trasee principale ca să evite să stea la coadă câte trei ore, dar pentru ea orice planificare mai elaborată decât atât este la limita unei dependenţe obsesive.

Odată, ea şi Rick au călătorit în Florida fără copii şi au vizitat studiourile Universal. În momentul în care au păşit în zona platourilor de filmare, Rick a spus: „Hai să plănuim ce vrem să facem astăzi."

„Rick," l-a întrerupt ea, „suntem în VACANŢĂ. Am lăsat acasă copiii. Suntem doar noi doi şi pavajul. Hai să facem ceva cu adevărat îndrăzneţ. Hai să ne mişcăm fără nici un plan şi să vedem ce se întâmplă."

Rick a clipit neliniştit. Asta era ceva greu de acceptat de mintea unui Melancolic. În final, el a cedat totuşi. A băgat harta în buzunarul de la spate, a luat-o de mână şi au plecat la plimbare. O vacanţă memorabilă, cu siguranţă!

**Valurile se ridică şi**
**la fel creşte nemulţumirea**

Melancolicii vor ca totul în viaţa lor să arate perfect, până la cele mai mici detalii. Se îmbracă după ultima modă şi înfăţişarea lor este întotdeauna ordonată şi foarte potrivită ocaziei. Dacă ar fi după ei, soţul sau soţia ar trebui să arate şi ei ca la o prezentare de modă.

Dar, deoarece Melancolicii se căsătoresc adeseori cu cineva care are un temperament diferit, ei se simt dezamăgiţi de stilul nu tocmai perfect al partenerilor lor. Este dificil pentru ei să înţeleagă de ce ar alege cineva haine excentrice sau care nu mai sunt la modă. Dacă eşti căsătorit cu un Melancolic şi vrei să păstrezi armonia în căsnicie, este important să-i explici de ce preferi propriul tău stil. Şi mai este important ca Melancolicul să înţeleagă că preferinţele diferite ale partenerului de cuplu nu-l fac să fie mai puţin bun.



Melanie are un temperament Melancolic creativ şi grija faţă de detalii i-a fost de folos în cariera ei de decorator de interioare. Într-o seară înmiresmată de vară, la recepţia de inaugurare a unei vile pe care ea o decorase, Melanie s-a amestecat printre politicienii locali, potenţiali proprietari de case şi cele câteva vedete de cinema. Cum stătea pe terasa deschisă îmbrăcată în mătase roz şi făcând politicos conversaţie, n-a putut să nu-l remarce pe Roger. El lucra ca agent imobiliar, era înalt, bronzat şi arătos, gata oricând să spună poveşti şi glume care dădeau farmec petrecerii. Melanie a fost atrasă imediat în conversaţie datorită farmecului lui şi mai târziu i-a căzut în braţe.

S-au căsătorit un an după aceea.

Dar, ca în majoritatea căsniciilor, luna de miere s-a sfârşit curând şi Melanie a constatat că ajunsese aproape obsedată de greşelile lui Roger. Unul dintre lucrurile

care o deranjau cel mai mult era felul cum se îmbrăca el.

Roger crescuse în California de Sud şi făcuse surf. El se comporta încă precum băieţii de pe plajă. În afară de cazul în care trebuia să participe la o întâlnire serioasă de afaceri, el purta cămăşi hawaiene în culori ţipătoare care nu se potriveau de nici un fel. Aceste cămăşi erau preferatele lui şi le procura de prin magazinele de solduri sau de pe Internet. Tuşa finală era felul cum le lăsa să atârne pe din afara pantalonilor, ceea ce lui Melanie i se părea, pur şi simplu, de prost gust.

Melanie se mândrea cu înfăţişarea ei elegantă când ieşeau în lume. Cu temperametul ei Melancolic, se delecta cu frumuseţea ţesăturii, a culorilor şi a desenului şi lua în serios înfăţişarea proprie. Lui Roger îi plăcea înfăţişarea elegantă a lui Melanie, dar nu voia să renunţe la cămăşile lui de dragul ei, oricât a încercat ea să-l convingă. „Dacă m-ar iubi cu adevărat," se gândea Melanie, „nu-i aşa că ar face orice îi cer? Recunosc că sunt destul de acidă când este vorba de acest subiect, dar ce pot face?"

Sangvinicul Roger nu voia deloc să se despartă de cămăşile lui hawaiene. Temperamentul lui Sangvinic era atras de culoare şi desen; doar că el îşi exprima înclinaţia artistică într-un mod diferit faţă de Melanie. „Cămăşile mele reprezintă expresia mea artistică," spunea Roger „o mulţime de oameni sunt încântaţi să vadă ce nou model am fost în stare să găsesc. Desenul produce reacţii nostalgice multor oameni. De ce nu poate Melanie să înţeleagă asta? Este aşa de năzuroasă!"

După ce Melanie şi Roger au citit *Personalitate Plus*, amândoi au început să înţeleagă comportamentul celuilalt. Roger s-a deşteptat şi s-a hotărât să descrie ceea ce simţea pentru cămăşile sale din punct de vedere artistic, astfel încât Melanie să-l poată înţelege

mai bine. Când Roger i-a spus lui Melanie că îşi putea asemăna cămăşile cu paleta unui pictor şi că era la fel de încântat de ţesătură şi desen pe cât era şi ea când făcea decoraţiuni interioare, atitudinea ei s-a schimbat.

Melanie a realizat că ea îşi făcea mai multe probleme pentru propria ei imagine şi pentru ceea ce vor gândi oamenii despre ea mai degrabă decât pentru ce vor spune despre ţinuta boemă a lui Roger. Sangvinicul Roger a învăţat să fie mai sensibil faţă de trebuinţele partenerei lui. Când ies undeva, el o întreabă cât este de important să nu poarte cămăşi hawaiene. Dacă o deranjează cu adevărat, el este de acord să poarte altceva, atât timp cât ea nu-i cere să se schimbe de fiecare dată. Cu firea ei de Melancolic meditativ, Melanie apreciază sinceritatea lui Roger şi a învăţat să-l lase să-şi poarte cămăşile hawaiene în multe ocazii.

Se poate întâmpla uneori ca un lucru fără multă însemnătate să uzeze ţesătura căsniciei, dar chiar şi cămăşile pe care le porţi sau nu le porţi pot face parte din puzzle-ul personalităţii tale. A te îmbrăca în înţelegere poate fi cu adevărat o operă de artă!



### Contract postnupţial

Pentru a se putea bucura de viaţă, Melancolicii au nevoie de stabilitate. Deci, atunci când partenerul de cuplu îşi încalcă deseori promisiunile sau nu reuşeşte să facă faţă perfect termenelor şi obiectivelor pe care ei le-au stabilit, Melancolicii se simt dezamăgiţi şi lipsiţi de iubire. Căutând asigurări că lucrurile vor fi făcute perfect, Melancolicii le vor cere partenerilor lor să promită că vor face lucrurile exact aşa cum au spus.

Dacă eşti soţul sau soţia unui Melancolic, te-ai putea simţi ofensat sau rănit când el îţi face asemenea solici-

tări. Dar încearcă să vezi situaţia din perspectiva lui şi vei înţelege că acesta este modul lui de a-ţi cere sprijin şi stabilitate. Soţul tău Melancolic are nevoie ca tu să-ţi ţii promisiunile, aşa că ai grijă să nu faci promisiuni dacă nu intenţionezi să le respecţi.

Andy iubea firea lipsită de griji a lui Wendy deoarece echilibra temperamentul lui de Melancolic meticulos. Cu toate acestea, după nuntă, ceea ce Andy considerase la început o fire lipsită de griji arăta acum ca o fire de-a dreptul haotică. „Wendy este dulce şi iubesc drăgălăşenia ei, dar îşi lasă lucrurile aruncate prin toată casa luni de zile. Nu este cu adevărat nepriceputǎ, dar îi ia o veşnicie să adune lucrurile şi să le pună la locul lor. Chestia asta mă înnebuneşte!" povesteşte Andy.

Wendy recunoaşte că farmecul ei de Sangvinic nu reuşeşte să-l calmeze întotdeauna pe Andy. „El se înfurie cel mai tare când vede biroul din dormitorul nostru pe care-l folosim împreună." Deoarece folosesc amândoi computerul, ea încearcă să menţină biroul pe cât de curat vrea el, dar, cu atâtea planuri de distracţie, îi ia mult timp să organizeze lucrurile şi să le pună la locul lor. Într-un final, reuşeşte să o facă, dar el urăşte să vadă teancurile ei de hârtii zăcând acolo cu săptămânile uneori.

Andy şi Wendy au hotărât să facă economii pentru un birou mai mare care să le ofere suficient spaţiu pentru toate hârtiile şi cărţile fiecăruia. Pe când mergeau la cumpărături într-o sâmbătă, ei au găsit un birou mare care se putea monta de-a lungul întregului perete din dormitor. Andy era încântat de toate sertarele, dulapurile şi vitrinele pe care le avea, iar Wendy se gândea că stejarul deschis la culoare era luminos, vesel şi perfect pentru casa lor goală. În momentul când au căzut amândoi de acord că biroul este perfect, un Andy îngrijorat a început să-şi imagineze ce imensă

mizerie va fi în dormitorul lor când totul va fi transferat din vechiul birou în cel nou. El s-a hotărât să stabilească o limită pentru soţia sa.

„Wendy, cred că ar trebui să cumpărăm biroul acesta, dar..."

Wendy l-a întrerupt: „Ştiu, ştiu, nu ai încredere că voi păstra ordinea. Promit că o s-o fac."

„Ei bine iubito, ai mai făcut promisiuni şi mai înainte. Vreau să îmi semnezi un contract din care să rezulte că în două săptămâni tot ce scoţi din vechiul birou, de prin dulapuri sau de oriunde este acum va fi luat şi pus la locul lui. Dacă nu, duc biroul înapoi la magazin."

Wendy a ezitat gândindu-se că asta suna puţin a constrângere, dar ea a înţeles că nu îşi respectase promisiunile în trecut, iar Andy o trata cu neîncrederea pe care ea o cauzase. Atât Andy, cât şi Wendy, învăţaseră despre cele patru tipuri de temperament şi Wendy şi-a amintit că un spaţiu de lucru ordonat, mai ales în dormitor, era o puternică trebuinţă emoţională pentru soţul ei.

„În regulă, iubitule! Sunt de acord," a zâmbit Wendy, „Unde trebuie să semnez?"

Două săptămâni mai târziu, Wendy era la cumpărături cu prietena ei Ronda şi s-a întâmplat să se uite la ceas. „Oh, nu! Trebuie să mă duc acasă!" aproape că a ţipat Wendy cuprinsă de panică.

„Ce s-a întâmplat?" a întrebat Ronda, fiindu-i teamă că Wendy are vreo urgenţă în familie.

„Am uitat!" a răspuns Wendy, „Astăzi este ultima zi a contractului meu. Trebuie să fug acasă să aranjez biroul ăla. Nici măcar nu m-am apucat!"

Wendy a ajuns acasă la timp şi în noaptea aceea toată treaba a fost terminată spre încântarea soţului ei. Wendy n-a fost ofensată de solicitarea soţului ei de a semna un contract scris pentru că a înţeles că

propriile ei slăbiciuni l-au lipsit pe soţul ei de ceva ce el avea nevoie din partea ei... respectarea promisiunilor făcute. Wendy îl iubea pe Andy şi a văzut constrângerea pe care el i-a impus-o ca un compromis făcut de el din dragoste. În fond, două săptămâni erau un termen destul de generos din partea unui Melancolic!

## „O să-l lustruiesc puţin"

„Pe vremea când eu şi Larry aveam şapte ani de căsnicie şi familia sporise cu doi copii, el era rareori acasă. Toate calităţile pe care le apreciasem la început la el erau acum sursă de iritare. Cum am putut să cred vreodată că ambiţia lui de a conduce şi încăpăţânarea lui pot fi încântătoare?"

Iată ce a scris Kathy cea cu temperament Melancolic despre începutul căsniciei ei dificile. Deşi, la vremea aceea, nu aflase despre tipurile de temperament, ştia că se aşteptase la o căsnicie perfectă. Urmase nişte şcoli bune, citise cele mai potrivite cărţi pregătitoare pentru căsătorie şi era gata să pună totul în practică. Ea ştia chiar cum să se îmbrace după ultima modă şi cum să-şi asorteze perfect pantofii şi bijuteriile. Ce ar fi putut să nu meargă bine?

De vreme ce făcuse totul cum trebuie, ca un adevărat Melancolic, şi tot nu era fericită, şi-a închipuit că trebuie să fie vina lui Larry. Larry era un Coleric Puternic cu un strop de farmec Sangvinic care o împinsese pe Kathy spre căsătorie. Dar chiar de la începutul căsniciei lor, Kathy a văzut că erau găuri în armura lui Făt Frumos. Privind mai atent, a văzut şi pete de rugină pe care nu le observase mai înainte. „O să le curăţ." s-a gândit ea, „O să-l lustruiesc puţin!"

Kathy şi-a pus în minte să facă din Larry un soţ perfect. Ea a căzut rapid pradă slăbiciunii Melancolicilor de a

căuta nod în papură şi a scos în evidenţă fiecare mic defect pe care l-a găsit la el.

Larry era uluit de acţiunile ei. De ce nu putea să-l accepte aşa cum era? Alte femei îl găseau bine făcut şi încântător, aşa că de ce nu putea să-l vadă şi Kathy la fel?

Tot gândindu-se la aceste lucruri, Larry a realizat că era mult mai fericit dacă se ţinea departe de casă. Dar cu cât lipsea mai mult, cu atât era mai furioasă Kathy când el venea acasă. Apoi se străduia şi mai mult să-l transforme într-un soţ perfect şi-i făcea viaţa acasă şi mai rea. Pe măsură ce acest ciclu continua, Larry lipsea de acasă tot mai des.

Într-o dimineaţă a anunţat-o că va lua avionul spre San Jose şi va rămâne toată ziua acolo. Kathy, simţindu-se singură şi respinsă, a strigat: „Ia-mă cu tine! O să pregătesc imediat copiii. Vom avea o frumoasă zi în familie." Larry îşi aminteşte cât de demnă de milă părea pe când îl implora astfel.

„Nu, Kathy, nu poţi să mergi cu mine. Este o călătorie de afaceri. Nu ai ce să faci acolo, ca să nu mai vorbesc de copii."

„Dacă nu putem să mergem cu tine, atunci stai acasă măcar astăzi!"

Larry s-a întors către Kathy şi i-a spus pe un ton superior: „Fac asta pentru tine. Lucrez atât de mult ca să vă asigur viitorul financiar."

Pe când Larry se îndrepta spre maşină, Kathy a ţipat după el: „Banii nu mă ajută să mă descurc cu copiii."

Larry a replicat: „Kathy, astea sunt doar isterii tipice maternităţii. O să-ţi treacă. O să revin acasă la zece seara. Rămâi acasă şi bucură-te de o zi plăcută şi liniştită alături de copii."

„O zi liniştită?" a ţipat Kathy pe când Larry dispărea zâmbind.

Kathy a aruncat cu furie mărul mâncat pe jumătate pe care-l avea în mână. Copiii au privit speriaţi mărul

care s-a sfărâmat lovind peretele. Bucăţele de măr au sărit până în tavan şi unele au căzut pe copii.

Kathy a fugit în dormitor, s-a aruncat pe podea lângă pat şi a început să hohotească de plâns.

„Doamne, fă ca avionul ăla să se prăbuşească! Nu-mi pasă dacă mai vine vreodată acasă."

Cum a ajuns acest cuplu de oameni inteligenţi şi atrăgători într-o asemenea situaţie? Dacă am prezenta acest caz în faţa unui consilier matrimonial, am putea obţine un răspuns clar şi simplu: Larry trebuia s-o ia cu el pe Kathy de două ori pe lună, iar ea trebuia să înţeleagă că este necesar ca soţul ei să plece de-acasă pentru a câştiga pâinea familiei, aşa că ea trebuia să-l încurajeze şi să nu fie atât de egoistă. Dar vor schimba sfaturile astea atitudinea lor? Amândoi ştiau ce au de făcut, dar nici unul nu făcea.

Larry priveşte înapoi la vremurile acelea cu regret. „Nu era deloc plăcut să stau împreună cu Kathy. Când eram acasă, se plângea tot timpul. Nu puteam să mă cert cu ea, aşa că am învăţat să n-o mai ascult şi să mă uit la televizor." În vremea aceea, Larry nu ţinea să stea de vorbă cu Kathy deoarece nimic din ce spunea el nu satisfăcea aşteptările ei de perfecţiune. El a încercat să-i explice că stresul extrem pe care-l suporta la slujbă îi crea o nevoie de a se bucura de oarecare linişte acasă. Dar datorită temperamentului ei Melancolic, Kathy voia sprijin şi dragoste. Când el se aşeza liniştit în fotoliu, ea îl întreba: „De ce nu vrei să stai de vorbă cu mine?"

Kathy şi Larry s-au îndepărtat încercând să ducă o viaţă pretins liniştită de dragul copiilor. Nici unul nu voia divorţul, dar nici unul nu obţinea satisfacerea trebuinţelor sale în căsnicie. Viaţa le scăpase de sub control şi nu-i oferea nicio distracţie lui Larry cel Coleric/Sangvinic şi era complet nefuncţională şi imperfectă pentru Kathy cea Melancolică.

Fiecare în parte îşi dorea conciliere şi înţelegere. Prietenii le dădeau cărţi şi casete şi încercau să-i încurajeze. Printre aceste cărţi s-a aflat din fericire şi *Personalitate Plus*. Kathy a citit-o şi au început să vorbească despre deosebirile temperamentale dintre ei. Aceasta a fost prima discuţie adevărată pe care au avut-o după luni de zile şi, drept rezultat, au început să se vadă într-o nouă lumină.

Kathy cea Melancolică a învăţat să aprecieze puterea şi farmecul personalităţii lui Larry. În trecut, „diferit" însemnase întotdeauna „rău" pentru ea. Şi, ca orice Melancolic Perfecţionist, ea fusese foarte hotărâtă să schimbe personalitatea „diferită" a lui Larry pentru că, în ochii ei, nu era „perfectă" Învăţând despre cele patru tipuri de temperament şi influenţa lor asupra personalităţii, Kathy cea Melancolică a putut să înţeleagă că fiecare avea dreptate în felul lui, chiar dacă erau diferiţi.







Pe măsură ce Kathy începea să aplice aceste idei în relaţia cu Larry, ea n-a mai avut aşteptări atât de nerealiste faţă de el. Când a încetat să-l mai facă să se simtă ca un ratat şi a început să-i acorde sprijinul ei, el s-a simţit atras din nou de ea. Călătoriile lui departe de casă au devenit mai puţin frecvente. Douăzeci şi trei de ani mai târziu acest cuplu a devenit un exemplu despre care pot povesti la seminarele pe probleme maritale.

Decizia lui Kathy de a-l iubi pe Larry, chiar dacă el nu era întocmai cum şi-l dorise ea, oferă o lecţie importantă Melancolicilor. Poate că impulsul de a-ţi „lustrui" soţul este puternic, dar nu uita că personalitatea lui diferită nu face ca el să fie mai rău. De fapt, atunci când vei învăţa să apreciezi lucrurile dintr-o perspectivă diferită, s-ar putea să vrei să faci eforturi de a te „lustrui" pe tine însuţi!

**Draperii**
**pentru vitralii**

Poţi să-ţi creezi probleme în căsnicie punând o draperie dintr-o ţesătură veselă deasupra unei ferestre pictate? Ziarista Michelle Slatalla spune că da.

Într-o zi, când a ajuns acasă, l-a găsit pe soţul ei trăgând de draperia ei spectaculoasă, distrugând ţesătura şi tija care o susţinea. Deşi nu şi-a definit personalitatea, Michelle are clar un temperament de Sangvinic de aceea s-a gândit că a drapa nişte material pe o tijă ar fi exact tuşa finală de care avea nevoie camera. Soţul ei, cu un temperament Melancolic, s-a simţit rănit că ea nu i-a cerut părerea. El a tolerat cât a putut ţesătura viu colorată, dar într-o zi n-a mai putut şi a smuls-o de pe suportul ei precar.

Michelle a plâns şi s-a întrebat: „Cum m-am putut mărita cu un om care să se înfurie din cauza unei draperii?" Soţul ei a fost nedumerit de această reacţie; nici el nu ştia că se căsătorise cu o femeie care putea să plângă din cauza unei draperii!

Acum, după ce ea a învăţat unele lucruri despre temperamente, priveşte înapoi cu înţelegere. „Aş vrea să fi ştiut atunci ceea ce ştiu acum. În loc să presupun că a mă căsători a fost o teribilă greşeală şi că ar trebui să trimitem înapoi toate cadourile primite la nuntă, ar fi trebuit să ne ocupăm de adevărata problemă: aşteptările noastre diferite faţă de căsnicie."

***Cu siguranţă că aşteptările***
***sunt diferite!***

Melancolicii presupun că orice lucru trebuie făcut perfect şi se aşteaptă ca partenerul lor să fie de acord că orice merită să fie făcut, merită să fie făcut bine. Dar celelalte temperamente nu împărtăşesc dorinţa de perfecţiune a Melancolicului. Michelle are un temperament Sangvinic şi de aceea nu s-a aşteptat ca reacţia

soţului ei avid de perfecţiune faţă de o draperie veselă la fereastră să fie dorinţa de a o distruge!

Consilierul pe probleme maritale le-ar spune „să identifice deosebirile şi să negocieze compromisuri acceptabile pentru amândoi" Un sfat excelent, dar va şti un cuplu obişnuit cum să-l aplice sau va şti măcar ce înseamnă aceste cuvinte? Numai atunci când înţelegem importanţa temperamentelor în constituirea personalităţilor avem la îndemână un instrument simplu care ne poate ajuta să reconstruim o fundaţie zdruncinată şi chiar să ne distrăm în timp ce o facem.

## O melodie tristă

Cu firea lor meditativă şi sensibilă, Melancolicii pot fi uşor răniţi. Dorind mereu ca viaţa să fie perfectă sunt adeseori doborâţi de realitatea unei lumi imperfecte. Dacă eşti căsătorit cu un Melancolic, este important să recunoşti lucrurile care-l fac pe partenerul tău de cuplu să se întristeze. Când ajungi să le înţelegi personalitatea, le poţi oferi celor dragi cel mai potrivit sprijin când au o dispoziţie melancolică.

Marita, cu combinaţia ei temperamentală Sangvinic/Coleric mi-a dat un exemplu despre cum a învăţat să reacţioneze pozitiv faţă de Melancolicul Chuck. Când el este supărat din cine ştie ce motiv şi este pe cale să facă o depresie, ea nu-l mai provoacă involuntar spunându-i: „Vino-ţi în fire! Nu-i nimic! Treci peste situaţia asta şi mergi mai departe!"

Aceste comentarii de Coleric lovesc rău în sensibilitatea Melancolicului care se închide în sine şi nu mai vorbeşte.

În schimb, de când Marita a învăţat despre influenţa tipurilor de temperament asupra personalităţii a început să-l trateze pe Chuck conform personalităţii lui şi nu a ei. Acum, când vede că se apropie nori

negri, se aşează şi îi spune cu blândeţe: „Cred că ai ceva pe suflet. Dacă simţi nevoia să-mi vorbeşti, te rog să o faci."

Spre deosebire de Marita, genialul soţ Coleric al lui Lucy nu înţelege temperamentul ei Melancolic. Lucy este editor la o revistă confesională, iar voluntarii care trebuiau să redacteze articolele au tratat sarcina neglijent. Nu au respectat termenele şi părea să nu le pese. Melancolica Lucy voia ca totul să fie făcut perfect şi la timp, dar i s-a părut dificil să-i dojenească pe acei oameni.

Într-o zi, când se simţea deosebit de stresată, a vrut să-i vorbească soţului ei, Doug, despre problemele ei. A început să-i povestească despre dificultăţile cu voluntarii sperând să obţină consolare şi sprijin. În timp ce ea aştepta un cuvânt de încurajare, el i-a dat un răspuns tipic pentru un Coleric: „Este simplu. Concediază toată gloata."

Mulţumit de răspunsul lui, Doug s-a ridicat şi a părăsit camera în timp ce ea murmura: „Cum pot să-i concediez? Sunt voluntari."

Colericul Doug n-a reacţionat foarte bine la nevoia de sprijin emoţional a soţiei lui. Dacă s-ar fi oprit şi ar fi privit lucrurile din perspectiva ei, ar fi realizat că „a-i concedia pur şi simplu," nu era o soluţie posibilă pentru temperamentul ei sensibil. El ar fi trebuit doar să asculte ce are ea de spus.

Nu uita niciodată că Melancolicii nu vor să fie trataţi ca şi cum te-ai aştepta ca ei să treacă uşor peste depresia lor. Ei vor pe cineva care să le stea alături când se simt deprimaţi.

Partenerul tău Melancolic îţi va fi un prieten nepreţuit de-a lungul întregii vieţi. Grija lui meticuloasă pentru detalii îţi va salva cu siguranţă familia şi casa de multe necazuri. Firea sensibilă a Melancolicului face ca el să fie un partener de cuplu şi un prieten grijuliu.

Aminteşte-ţi aceste trăsături minunate când îl ajuţi să evite să devină cusurgiu şi convinge-l să se relaxeze şi să se distreze puţin. Indiferent unde vă aflaţi împreună, oferă-i partenerului tău Melancolic suficient spaţiu, linişte şi sprijin. Dacă această combinaţie unică de trăsături nu ar fi fost potrivită pentru tine nu ai fi ales această persoană ca partener de viaţă.

# MARŞUL COLERICULUI

## Şaptezeci şi şase de trâmbiţe răsună



Anna este o mămică foarte harnică care conduce şi un grup de rugăciune numit *Credincioşii din Grădina lui Dumnezeu*. După ce a participat la unul dintre seminarele mele despre influenţa temperamentului înnăscut asupra personalităţii, ea m-a informat că am fost inclusă pe lista lor de rugăciune. Anna mi-a cerut să-i transmit programul meu lunar astfel încât să poată comunica informaţiile prietenilor din grupul ei de rugăciune.

Ei bine, am întâlnit mai mulţi credincioşi bine intenţionaţi care mi-au spus: „O să mă rog pentru tine." Dar Anna chiar se roagă pentru mine. De mai bine de cincisprezece ani, Anna şi grupul ei se roagă pentru mine. Şi de fiecare dată când sosesc acasă după o călătorie, găsesc o carte poştală cu flori pe care scrie: „*Credincioşii din Grădina lui Dumnezeu* se roagă pentru tine."

Tendinţa Annei de „a duce orice treabă la bun sfârşit" este marca unui adevărat Coleric. Acest tip de temperament îşi asumă răspunderea în oricare şi în fiecare situaţie care îi apare în faţă, iar gândirea sa rapidă îl conduce în general la cele mai bune decizii şi îi conferă calităţi de lider înnăscut.

Colericul se va împăca bine cu oamenii care sunt supuşi şi gata să-i ofere sprijin. Oricine vede lucrurile la fel ca el sau îi permite să-şi consolideze reputaţia de pe urma unui proiect comun devine prietenul său. Dar oamenii care sunt leneşi sau mereu obosiţi îl calcă pe nervi pe Colericul plin de forţă.

Dacă aceste caracteristici se potrivesc în mare parte soţului/soţiei tale, probabil că eşti căsătorit cu un Coleric. Este important să înţelegi caracteristicile acestui temperament pentru a şti cum să răspunzi trebuinţelor sale şi tendinţei lui de a prelua controlul, precum şi pentru a-l ajuta să-şi depăşească slăbiciunile specifice Colericului.







## Trebuinţele emoţionale ale Colericului

Spre deosebire de Sangvinic sau Melancolic, trebuinţele Colericului nu sunt pur emoţionale sau legate de lăcomia pentru aprecierea celorlalţi. Colericii sunt oameni practici şi direcţi. „Fă ce-ţi spun şi fă-o acum. MIŞCĂ-TE!"

Dorinţa fundamentală a Colericului este să deţină controlul. Înţelegerea acestei trebuinţe este cheia spre înţelegerea comportamentului unui partener Coleric. Uneori tendinţa Colericului de a prelua controlul în toate situaţiile îl face pe partenerul de cuplu să se simtă inadecvat. Este uşor să ajungi să te simţi nepriceput când un Coleric impetuos preia conducerea. Dar dorinţa Colericului de a prelua controlul nu are nicio legătură cu nivelul capacităţilor tale. Doar că siguranţa lui personală depinde de puterea sa de a-şi controla viaţa, iar tu faci parte din viaţa lui.

Lista care urmează îţi va oferi câteva sfaturi pentru înţelegerea şi satisfacerea trebuinţelor unui partener de cuplu Coleric.

1. **Apreciere**: Colericul are nevoie să ştie că tu apreciezi tot ceea ce face el pentru tine. Şi face multe! Orice ai nevoie, el obţine şi orice se strică, el repară. Tot ce-ţi cere este să-i fii permanent recunoscător. „Nu pot să cred că ai făcut toate astea doar pentru mine!"
2. **Acţiune**: Colericul aşteaptă să treci la acţiune. Lui îi place să muncească şi se aşteaptă ca şi alţii să păstreze acelaşi ritm super-alert ca al lui. Colericii au tendinţa să se căsătorească cu Flegmatici datorită firii lor liniştite datorită căreia nu le plac confruntările, dar curând încep să se supere când partenerii lor au nevoie de un pui de somn. „Ce-i cu tine? Este numai ora două după-amiază şi mai avem garajul de curăţat!"
3. **Ocazii de a conduce**: Mi-am crescut copiii în spiritul meu de Coleric. Motoul meu a fost: „Dacă mama este în picioare, toată lumea trebuie să fie în picioare!" Colericii nu pot suferi inactivitatea şi vor să conducă orice acţiune. Ei se aşteaptă ca tu să te ridici, să sari, să alergi, să munceşti şi să câştigi... totul sub comanda lor. Asigură-te că partenerul tău Coleric are destule ocazii să conducă şi nu-i pune la îndoială autoritatea în faţa altora.
4. **Ceva de controlat**: Când ajungi să înţelegi personalitatea unui partener de cuplu cu temperament Coleric, realizezi că el nu încearcă să te stăpânească; pur şi simplu acesta este felul de a fi. Are nevoie să controleze ceva şi adeseori începe prin a-şi controla partenerul de cuplu. Oferă-i energicului Coleric domenii în care poate deţine controlul astfel încât să nu simtă nevoia să preia controlul asupra ta!

Dacă eşti un Coleric super-energic, este important să-ţi dai seama cât de obositor poate fi pentru alţii să-ţi satisfacă trebuinţele emoţionale. Înţelege că trei pătrimi dintre oamenii pe care îi întâlneşti în fiecare zi nu au energia ta şi, dacă nu eşti atent, agitaţia ta per-

manentă îi va alunga pe toţi cei din jurul tău şi s-ar putea să te trezeşti singur.

### „A fost ideea mea!"

Deoarece Colericilor le place să deţină controlul, nu reacţionează întotdeauna favorabil la ideile altor oameni. Ei vor ca toţi ceilalţi să-i vadă ca pe nişte lideri şi nu le place când cineva are o idee mai bună decât a lor. Adeseori, dacă le acorzi puţin timp de gândire, vor ajunge să vadă înţelepciunea ideii altcuiva. Apoi, păzea! Nimic nu îi va opri să ducă la îndeplinire noul proiect, pe care-l vor considera al lor şi numai al lor.

Robert este un Coleric puternic cu câteva trăsături secundare de la alte tipuri de temperament. Când el şi soţia lui au decis să-şi vândă casa, ea a propus s-o zugrăvească astfel încât să fie mai atrăgătoare şi s-o vândă, poate, pe un preţ mai bun. Răspunsul lui iniţial a fost: „Nu, nu mai bag nici un cent în casa asta, de vreme ce tot o vindem." Într-un mod tipic Colericilor, el a respins ideea ei şi şi-a susţinut propriile idei.

Soţia lui, Sarah, a tăcut din gură şi a sperat că după un timp el se va răzgândi. După o vreme, Robert şi-a dat seama că zugrăvirea casei era probabil o idee bună şi n-ar fi o sarcină prea dificilă. La numai două zile după răspunsul lui negativ, s-a sculat devreme şi s-a dus la un magazin să cumpere 50 de litri de vopsea. Toată casa a fost zugrăvită într-o singură zi cu ajutorul unui dispozitiv de dispersie. Sarah a zâmbit recunoscând hotărârea soţului ei Coleric care, de îndată ce îşi pune în minte ceva, porneşte motoarele la maxim şi se îndreaptă întotdeauna în direcţia corectă.

Robert oferă un bun exemplu pentru modul în care se comportă în căsnicie majoritatea Colericilor. El n-a fost receptiv la sugestie şi a refuzat s-o lase pe Sara să

câştige, chiar şi atunci când a ştiut că aceasta are dreptate. Când a cumpărat vopseaua şi uneltele de vopsit, el a ştiut că a făcut-o datorită sugestiei ei corecte; dar, pur şi simplu, nu putea să recunoască. Din fericire, Sarah cu temperamentul ei Flegmatic a înţeles necesitatea lui de a deţine controlul şi a învăţat că era mai bine să nu-i scoată în evidenţă inconsecvenţa. Chiar dacă a fost ideea ei de a zugrăvi casa, ea ştia că era mai bine să-l lase pe Robert să-şi asume ideea ca fiind a sa. Pentru ea important era că fusese zugrăvită casa şi asta era tot ce-şi dorise. În fond, cuvintele de laudă nu zugrăvesc o casă!

Dacă ai un partener de cuplu cu temperament Coleric este important să nu uiţi de nevoia lui de a deţine controlul. Când refuză să-ţi recunoască ideile, acordă-i ceva timp de gândire. Iar atunci când se hotărăşte să facă exact ceea ce ai propus tu, nu spune niciodată „ţi-am spus eu!" şi nu aştepta laude din partea lui. Este mai bine să zâmbeşti în sinea ta în timp ce el pune în aplicare ideea ta şi să accepţi că acesta este modul Colericilor de a-ţi comunica faptul că, în fond, le-a plăcut ideea ta.

**Sfaturi nesolicitate**

Fiind o persoană care tânjeşte după putere şi control, Colericul are adeseori tendinţa să adopte o atitudine dominatoare faţă de cei din jur. Colericul este atât de hotărât să-şi asume responsabilităţi încât nu realizează că face pe şeful sau că oferă sfaturi fără să-i fie cerute. El presupune că, dacă tu faci ceva în mod greşit, iar el ştie o cale mai bună de a face acel lucru, tu vei fi dornic să primeşti această informaţie cât mai curând posibil. Colericii împrăştie informaţii utile oricui desfăşoară o acţiune greşită. „Sunt sigur că ai vrea să afli o cale mai bună de a face acest lucru."

Spre marea lor mirare, nu toată lumea apreciază sfatul lor nesolicitat. Ei nu au învăţat că ceea ce este corect nu este neapărat şi plăcut. Pur şi simplu Colericii nu pot înţelege de ce oamenii nu reacţionează bine la sfaturile lor. „Dacă fraierii ăştia ar face cum spun eu, toată lumea ar fi mai fericită"

Recent, Patty mi-a scris pentru a-mi povesti despre propriile ei tendinţe colerice. Ea n-a avut niciodată impresia că se comportă dominator şi se întreba de ce unii oameni mai defensivi nu reacţionau amabil la instrucţiunile ei precise şi bine intenţionate. „Simt nevoia să rezolv toate problemele prietenilor mei, să aranjez gulerul străinilor şi să-mi impun părerile în faţa altor oameni atunci când mă pasionează un anumit subiect."

Odată, proprietarul magazinului local a trecut la un sistem de înregistrare automată a apelurilor telefonice pentru a economisi timpul angajaţilor săi. Patty suna regulat la magazin pentru a verifica dacă filmul ei fotografic a fost developat, dar acum nu-i mai răspundea o persoană fizică, ci un robot. Niciodată reţinută în a-şi exprima opiniile, ea s-a plâns de mai multe ori managerului: „Nu vreau să vorbesc cu o maşină. Vreau o persoană reală. Acest nou sistem nu este prietenos faţă de utilizator!" Ea a fost surprinsă când a văzut că el ignoră, pur şi simplu, sfatul ei gratuit. Mai mult chiar, se ascundea când o vedea că vine.

Cu altă ocazie, ea s-a alăturat mamei şi fiicei ei pentru a lua prânzul împreună într-o duminică. Ele au aşteptat douăzeci de minute ca să fie aşezate la o masă în vreme ce se aflau la vedere multe mese goale. Cu firea ei de Coleric, Patty a cerut să vorbească cu managerul. El i-a explicat că aveau doar un anumit număr de angajaţi pentru fiecare zonă de servire. Ea a încercat să-i spună imediat că era ridicol ca atât de mulţi oameni să aştepte atâta timp în vreme ce rămâneau

atâtea mese goale. El trebuia să angajeze mai mult personal!

Mama lui Patty s-a arătat jenată de comportamentul acesteia şi, în plus, nici n-au obţinut o masă mai repede. După ce s-a gândit puţin, Patty şi-a spus că managerul cunoştea probabil problema şi ea ar fi trebuit să-şi ţină gura.

Partea bună este că tendinţa Colericilor de a-şi spune părerile nu se limitează numai la critici. Ei sunt şi primii care oferă laude atunci când o sarcină este realizată după standardele lor. Atât timp cât simt că oamenii le urmează indicaţiile, ei se simt bine să-i laude când fac o treabă bună.

Partenerul tău Coleric te poate pune uneori în situaţii jenante cu înclinaţia sa de a oferi sfaturi nesolicitate prietenilor şi membrilor familiei. Încearcă să-ţi aminteşti că eforturile lui sunt bine intenţionate şi în loc să te încruntţi când îţi oferă un sfat, spune mulţumesc şi continuă-ţi treaba. Îl poţi încuraja, de asemenea, să-şi folosească constructiv această tendinţă prin implicarea în activităţi unde sunt necesare părerile şi sfaturile lui.

### Leneşul faţă în faţă cu un obsedat de muncă

Soţii Colerici vor fi tot timpul ocupaţi cu o activitate sau alta. Partenerii lor mai puţin activi îi privesc şi gândesc adeseori că nu sunt în toate minţile dacă încearcă să facă atâtea lucruri în acelaşi timp. Soţii Colerici tind să-şi considere partenerii cu alt tip de temperament ca fiind leneşi şi au tendinţa să-i bată la cap sau să se supere pentru că partenerul de cuplu nu se implică mai mult în activităţile lor permanente.

Sally a venit la seminarul nostru *Personalitate Plus* pentru a afla cum să-i înveţe şi pe alţii să folosească aceste instrumente simple. Având un temperament Coleric

cu unele trăsături de Melancolic, ea voia ca lucrurile să fie făcute cum spunea ea şi să iasă totul perfect. Ea putea să facă într-o zi mai mult decât făceau alte femei într-o săptămână. Deşi avea şase copii care trebuiau împrăştiaţi în tot oraşul, ea reuşea ca toţi să fie la timp la şcoală. Le confecţiona singură hainele şi toată lumea se mira de capacitatea ei de a face totul repede şi bine.

Impulsul ei spre perfecţiune a fost alimentat de felul cum fusese crescută. Părinţii ei considerau perfecţiunea drept normă şi ea nu a simţit vreodată că s-a ridicat la înălţimea cerinţelor lor. Înainte să înveţe despre cele patru tipuri de temperament, Sally avea foarte puţină stimă de sine şi simţea că nu va putea fi niciodată ceea ce alţii aşteptau ca ea să fie.

Cu personalitatea ei de Coleric Puternic, Sally se supăra adesea pe soţul ei Flegmatic. Partea de Melancolic care nu se simte în siguranţă o împiedica să se plângă tot timpul, dar ceea ce ea considera a fi lene şi indiferenţă din partea lui o călcau pe nervi. Rezultatul era că existau zile când nu mai putea suporta şi exploda. Soţul ei asculta tăcut cum ea îi reproşa lipsa de onestitate din relaţia lor şi faptul că ea avea prea multe poveri. „Nu este drept. Eu fac toată treaba şi tu zaci tot timpul în fotoliul ăla!" Desigur, în acele momente, Sally uita că soţul ei muncea şase zile pe săptămână pentru a-şi susţine familia numeroasă şi că el vedea casa şi fotoliul lui ca pe un rai pentru odihnă.

După ce a învăţat despre cele patru tipuri de temperament, Sally a început să aprecieze personalitatea dulce, iubitoare şi stabilă a Flegmaticului. Ea ştia că a pierdut din vedere punctele lui forte şi faptul că personalitatea lui o echilibra pe a ei. Iar atunci când nu a mai trebuit să se teamă de o nevastă cicălitoare cu temperament Coleric, soţul ei a devenit mai zâmbitor şi a început să petreacă mai puţin timp în fotoliul lui de Flegmatic!

Dacă ai ca partener un Coleric, vei fi adeseori uimit să-l vezi jonglând cu un program de muncă nebunesc. Dar aminteşte-ţi că, pentru un Coleric foarte energic şi dominator, acest nivel de activitate nu pare deloc nebunesc. Dacă tu eşti un Coleric, nu uita că majoritatea oamenilor nu împărtăşesc impetuozitatea ta şi nu au energia ta. Dacă simt nevoia să se odihnească, asta nu-i face să fie mai leneşi, ci mai umani!

## Aeriseşte-ţi rufăria murdară

„Fiecare soţie cu temperament Coleric, încăpăţânată şi cu o voinţă puternică, are nevoie de un soţ iubitor care să-i echilibreze personalitatea. Fără firea liniştită a lui Ed, am fi divorţat de mult." Acesta este comentariul pe care l-a făcut Marge pe când explica cum i-a afectat căsnicia tendinţa ei de a cicăli.

Când Ed şi Marge s-au căsătorit, Marge se aştepta ca Ed să se ocupe fără discuţie de unele îndatoriri gospodăreşti. Una dintre aceste îndatoriri era să pună în coş rufăria murdară. Aveau un coş de nuiele special pentru asta, aşa că a presupus că Ed o să-l folosească. La început, ea a încercat să fie o soţie îndatoritoare şi-i aduna rufele murdare lăsate lângă pat, dar asta nu a durat mult. Curând, răbdarea ei de Coleric s-a subţiat, aşa că i-a dat instrucţiuni unde să-şi pună rufele murdare.

Flegmaticul Ed a aprobat dând din cap şi a urmat ordinele soţiei sale timp de câteva zile. Dar, pe urmă, iată-le din nou pe podea.

De data asta, pe un ton mai aspru, Marge l-a prevenit asupra consecinţelor dacă lasă rufele murdare pe podea: „Dacă te aştepţi ca aceste rufe să fie spălate, atunci pune-le în coşul de rufe."

Din nou, Ed s-a supus câteva zile după care s-a întors la vechile lui obiceiuri.

În acest punct, Marge i-a dat ultimul avertisment: „Dacă hainele tale nu ajung în coşul de rufe murdare, nu vor ajunge nici în maşina de spălat!"

Ed n-a spus nici un cuvânt, ci a adoptat atitudinea dulce dar încăpăţânată a Flegmaticilor. Teancul de rufe murdare a tot crescut şi a crescut în timp ce Marge îşi muşca buzele hotărâtă să nu le adune în urma lui pentru a-i da o lecţie.

În sfârşit, a sosit ziua cea mare. Ed a ieşit de sub duş şi a vrut să se îmbrace, dar a descoperit că nu are schimburi curate. Furios, el ţipa şi fulgera în timp ce Marge stătea calmă cu un aer superior: „Ţi-am spus că dacă nu-ţi pui hainele în coşul de rufe murdare, nu le vei găsi curate," i-a reamintit ea. Marge a avut o mare satisfacţie pentru că soţul ei a trebuit să se ducă la muncă în ziua aceea îmbrăcat cu lenjerie murdară. Câştigase!

Dar oare câştigase ea cu adevărat?

De-abia când a învăţat despre tipurile de temperament, a înţeles Marge că a putut câştiga o bătălie cu ameninţările ei, dar a pierdut războiul. În cazul bătăliei privind rufele de spălat, Marge a avut câştig de cauză, dar tot nu l-a convins pe Ed să-şi adune hainele aşa cum voia ea.

Cunoştinţele despre influenţa tipurilor de temperament asupra personalităţii i-au permis lui Marge să înţeleagă temperamentul Flegmaticului astfel încât să poată deveni aliatul soţului ei pe frontul treburilor casnice în loc să fie un inamic cicălitor.

Acum, dacă Ed îşi aruncă hainele pe jos, ea rareori mai face caz de asta. În schimb, încearcă să se pună în pielea lui. Iar asta o ajută să îşi amintească faptul că, uneori, merită să pierzi o bătălie pentru a câştiga împreună un război.

## O căsnicie ca în rai

Personalitatea energică a Colericilor îi face să fie nişte conducători excelenţi. Ei reuşesc să-i motiveze minunat pe alţii pentru a obţine realizarea sarcinilor. Dar această calitate a lor se poate transforma într-un defect când vine vorba de căsnicie. Încăpăţânaţii Colerici nu au răbdare să înţeleagă punctul de vedere al partenerilor lor de cuplu. Ei vor doar să vadă că lucrurile se fac aşa cum vor ei, atâta vreme cât sunt convinşi că aceasta este cea mai bună cale. Drept rezultat, se întâmplă ca ei să fie dominatori şi să sufoce personalitatea partenerului.

Ca atâtea alte femei, Cheri visa o viaţă veşnic fericită. Ea crescuse în sud unde femeile trebuiau să fie modeste, să vorbească foarte calm şi să fie supuse. Cheri urmase cele mai bune şcoli, provenea dintr-o familie bună şi ştia să se îmbrace cu hainele potrivite. Ea şi-a jucat bine rolul ascunzându-şi temperamentul Coleric în faţa familiei şi a prietenilor. „Femeile nu-şi expun părerile cu forţă," spunea mama ei întotdeauna.

Când a venit vremea potrivită pentru a se căsători, Cheri a câştigat premiul cel mare. Randy era perfect ca o fotografie şi avea un farmec peste orice aşteptări. Simţul umorului, optimismul, încrederea şi personalitatea lui fermecătoare erau tot ce-şi dorise Cheri. Toată lumea îl iubea pe Randy şi părea că nimic nu-l deranjează. Femeile mai în vârstă erau înnebunite după el, iar cele tinere şi-ar fi dorit ca Randy să le fi ales pe ele. Căsătoria lor a fost evenimentul monden al anului, cu toalete de seară şi pălării ca în filme. „O căsnicie ca în rai", au oftat toate femeile.

Dar curând această căsătorie minunată a început să scârţâie. După şase ani, Cheri se întreba ce se întâmplase cu omul cu care se căsătorise. El nu mai era cel care abia aştepta să o întâlnească doar pentru a sta de

vorbă, cel care avea vise măreţe şi era încrezător că le va realiza, care o făcea să râdă, acel om pe care toată lumea îl plăcea. În locul lui, se afla un om care nu era în stare să ia decizii, îşi ascundea gândurile şi sentimentele şi nu mai era plin de veselie când stăteau de vorbă, ci mai degrabă plin de teamă. Acesta nu era Prinţul Fermecător al aşteptărilor ei de basm.

Ce s-a întâmplat cu această căsnicie ca în poveşti? Dacă înţelegem tipurile de temperament, vom înţelege de ce acest cuplu avea necazuri. Cheri îşi petrecuse viaţa ca o prinţesă dulce din sud şi comportamentul ei blând a ascuns tendinţa ei de a-i controla pe toţi cei care făceau parte din viaţa ei. După căsătorie, n-a putut avea răbdare nici măcar să se mai lustruiască verigheta. Într-o adevărată manieră de Coleric, ea a crezut că soţul ei îi va fi veşnic recunoscător. Lui Randy nici nu-i trecea prin cap că are nevoie să se perfecţioneze. Toată lumea îl iubea! Chiar şi soacra lui îl preţuia. De ce soţia lui era singura fiinţă care nu-l putea accepta aşa cum era?

În final, Cheri a ajuns într-un punct în care s-a lăsat disperată în genunchi şi a strigat printre lacrimi către Dumnezeu: „Ştiu că, atunci când m-am căsătorit, am promis ca va fi pentru toată viaţa, dar nu mai pot să continuu în acest fel. Am făcut tot ce am ştiut pentru ca lucrurile să meargă, dar nimic n-a mers. Fac orice pentru a-mi salva căsnicia. Te rog, ajută-mă!"

În timp ce era încă aşezată în genunchi rugându-se lui Dumnezeu, telefonul a sunat. Era prietena ei Lynn, iar Cheri a început să-şi descarce inima. După ce a terminat, Cheri a fost uluită să afle că Lynn bănuise tot timpul că aveau probleme. Lynn i-a recomandat cartea mea *După nuntă urmează căsnicia* şi a adăugat: „Nu o să-ţi placă, dar de asta ai nevoie în căsnicia ta."

După ce a citit despre părerea mea despre căsnicie, Cheri a înţeles că îşi urmase propriile ei idei despre căsnicie.

Ea nu şi-a folosit personalitatea pentru a o completa pe cea a soţului ei, ci ca o armă pentru a face ca lucrurile să meargă după gustul ei. Deşi s-a căsătorit cu soţul ei Sangvinic/Flegmatic pentru firea lui plăcută, ea a încercat să-l controleze şi să-l transforme în ceva diferit. A reuşit să-l facă să îşi piardă încrederea în el, ridiculizându-l în faţa altora şi refuzând să răspundă umorului lui. Ignorând importanţa caracteristicilor temperamentale Cheri a folosit toate căile de manipulare posibile pentru a-l controla pe soţul ei.

Pentru a concilia căsnicia lui Cheri şi Randy, a fost necesară multă muncă şi uneori procesul a fost dureros. Dar atunci când Cheri a învăţat să-l accepte pe Randy aşa cum era, omul încântător cu care se căsătorise a reapărut şi, la fel, a reapărut frumoasa lui soţie. Acum, ea se bucură de umorul lui, zăboveşte ascultându-i cu plăcere conversaţia şi se relaxează uneori lăsându-l pe el să conducă; toate acestea pentru că şi-a dorit să găsească o cale de reconciliere.

Dacă eşti un Coleric, aminteşte-ţi că nimeni nu are dreptul de a-şi impune ideile cu forţa. În loc să încerci din greu să-ţi schimbi partenerul după voia ta, bucură-te de orice ocazie de a te schimba pe tine. Şi în loc să încerci să preiei controlul în orice situaţie, caută soluţii de compromis. Asta te va ajuta să te comporţi în căsnicie într-o manieră nedominatoare.

**Notează în calendar**

Deoarece Colericii reuşesc foarte bine să facă faţă unor sarcini multiple, ei tind să-şi alcătuiască un program detaliat pe care-l pot urmări în minte.

În timp ce un Melancolic se poate descurca foarte bine cu detaliile, Sangvinicii şi Flegmaticii se pierd repede şi li se pare dificil să-şi amintească dintr-o dată mai multe lucruri diferite.

Colericii, fie ei bărbaţi sau femei, resimt o nevoie interioară să scape de cei care nu se mişcă suficient de repede sau nu gândesc la fel ca ei. Dacă cel căruia i-au fost arătate greşelile pe care le face nu se corectează, Colericul face comentarii răutăcioase sau proferează chiar injurii. Dar atunci când Colericul îşi pune la treabă toată forţa, el găseşte soluţii care să nu-l facă pe partenerul său de cuplu să se simtă prost.

Karen are un temperament Coleric şi este căsătorită cu un Flegmatic care se descurcă greu cu detaliile. Ea se mişcă repede şi vrea să fie mereu în acţiune – el se mişcă încet şi îi place să stea liniştit. Ea se gândeşte la următorul proiect înainte de a-l termina pe cel la care lucrează în prezent, în timp ce el nu se poate concentra decât pe ceea ce face la un moment dat.

Pentru a atenua diferenţele, Karen şi-a pus la treabă energia ei de Coleric găsind soluţii care să nu-l rănească pe soţul ei, George, sau să-l facă să se simtă prost. O problemă ţinea de programare. Ea îşi făcea programul pentru tot anul în curs, dar el părea să nu ştie niciodată ce urmau să facă împreună.

„Eram atât de dezamăgită pentru că nu ştia niciodată programul nostru," mi-a împărtăşit Karen. Ea întocmise un program detaliat, totul era pus pe hârtie şi pentru fiecare eveniment era ataşată o listă cu lucruri de făcut. Apoi, ea îi spunea că au în program ceva şi se aştepta ca el să-şi amintească. Dar el uita adeseori şi asta o scotea din sărite! George a încercat să ţină o agendă personală sau să folosească un program pe computer, dar asta nu se potrivea firii lui de Flegmatic. Indiferent ce a încercat ea pentru a-l ajuta, el nu reuşea să ţină minte listele şi planurile ei.

Într-o zi, ea a agăţat o filă de calendar pe perete, chiar lângă oglinda în faţa căreia se bărbierea el în fiecare zi. Ea a adăugat o listă cu titlul „planurile şi proiectele mele" şi a marcat programul comun pentru luna în

curs. Lui i s-a părut o idee minunată. Acum el poate privi calendarul în fiecare dimineaţă şi poate vedea ce este programat pentru următoarea săptămână sau pentru următoarea lună. Rareori se mai întâmplă să nu cunoască programul comun şi nu se mai ceartă pe tema asta. Spre încântarea lui Karen, el scrie diverse evenimente pe calendar pentru ca ea să le vadă!

Ce deosebire între o căsnicie în care scopul tău este să satisfaci trebuinţele partenerului şi una în care încerci să obţii cât mai mult din ceea ce vrei tu. Viaţa nu-ţi oferă întotdeauna ceea ce vrei şi vei fi mult mai fericit dacă dăruieşti cu bunăvoinţă fără să aştepţi vreo răsplată. Atunci când Colericii îşi folosesc energia în scopuri bune în loc să-i cicălească pe ceilalţi, vor fi răsplătiţi pentru eforturile lor.

### După cucerirea redutei...

Multe femei căsătorite cu bărbaţi Colerici mi-au spus că partea de cucerire este cea mai excitantă pentru aceşti bărbaţi orientaţi spre realizarea scopurilor. Dar atitudinea lor se schimbă rapid: „Acum, că suntem căsătoriţi, să trecem la treabă." Un soţ Coleric se gândeşte prea puţin la nevoia de tandreţe, de distracţie sau la alte nevoi emoţionale ale soţiei lui. Ea crede că el o tratează ca pe un partener de afaceri pentru că n-o mai iubeşte. El interpretează văicăreala ei ca fiind o lipsă de maturitate. „E timpul să creşti mare. Doar nu m-am căsătorit cu un copil!"

Bărbatul Coleric nu doar că vede afişarea unor sentimente rănite ca un semn de imaturitate, dar nici nu poate înţelege de ce soţia lui nu vrea soluţii imediate la problemele ei. Bărbaţii nu înţeleg de ce femeile, mai ales cele cu temperament Sangvinic, vor să vorbească despre problemele lor în loc să le rezolve. Fred mi-a spus odată, în timp ce eu eram prinsă în istorisirea

unei situaţii dramatice: „Nu am nevoie să aud toate detaliile. Există vreo problemă pe care trebuie s-o rezolvăm noi?"

Shirley mi-a povestit despre cum a apărut această problemă în căsnicia ei. „Mai întâi, am fost atrasă de felul cum arăta şi i-am admirat inteligenţa, orientarea către scopuri precise şi firea independentă," mi-a împărtăşit ea. Cu toate acestea, după căsătorie, această orientare spre scop şi independenţa lui au devenit o mare piedică pentru ea. Shirley avea un temperament Sangvinic şi îi plăcea să depindă întru totul de el. Ea îşi dorea multă atenţie, distracţii şi acceptare, dar stilul lui de viaţă orientat spre atingerea unor scopuri nu era deloc distractiv.

Soţul Coleric al lui Shirley voia ca ea să fie independentă şi capabilă să-şi asume responsabilitatea familiei atunci când el călătorea sau muncea multe ore pe zi. Cu temperamentul lui Coleric, el simţise o provocare în a o cuceri pe Shirley, dar după căsătorie el şi-a deplasat concentrarea spre alte provocări legate de munca lui şi de familie şi nu mai voia să se ocupe de „mofturile" emoţionale ale soţiei lui cu temperament Sangvinic. Deoarece el nu-i mai satisfăcea trebuinţele, Shirley a considerat că nici ea nu mai este datoare să-i satisfacă trebuinţele. Aceste atitudini au condus la multe certuri şi dificultăţi în primii ani ai căsniciei lor.

Soţul Coleric al lui Shirley, ca un adevărat ofiţer de carieră, era obişnuit să răspundă rapid şi să rezolve conflictele. O zi după alta, el era la datorie apărându-şi ţara. Când venea acasă voia să-i fie util lui Shirley şi să-i rezolve problemele. Dacă nişte femei răutăcioase o supărau, el îi oferea soluţia: ignoră-le. Dar tot ce voia Shirley era ca el să asculte detaliile nostime ale poveştii şi s-o laude că se descurcase încă o zi cu atâtea probleme.

Pentru cei care aveţi parteneri de cuplu cu temperament Coleric, povestea lui Shirley vă este cunoscută. Încercaţi să vă amintiţi că ei nu au intenţia să vă rănească. Dacă dau răspunsuri scurte şi la obiect, asta se întâmplă pentru că acesta este modul de acţiune al Colericului. Pentru aceia dintre voi care sunteţi nişte Colerici nerăbdători, învăţaţi să ascultaţi din toată inima ceva mai des. Amintiţi-vă că, pentru oamenii cu alte tipuri de temperament, modul vostru de a rezolva rapid o problemă şi de a trece mai departe îi face să se simtă lipsiţi de importanţă şi neglijaţi. Dezvoltaţi-vă în schimb sentimente de compasiune şi arătaţi-vă dispuşi să ascultaţi problemele partenerului vostru.

**Cineva rapid şi impetuos se căsătoreşte cu un partener lent şi statornic**

Colericii au adeseori tendinţa de a se căsători cu persoane având un temperament total opus, adică cu Flegmatici. Această combinaţie de personalităţi în cadrul unui cuplu alătură o persoană extrem de impetuoasă şi permanent activă cu o persoană foarte calmă şi pasivă. Probabil că Dumnezeu are simţul umorului dacă formează asemenea cupluri ciudate.

Dar uneori oamenii nu ştiu să aprecieze umorul Creatorului care alătură personalităţile cu combinaţii temperamentale atât de diverse. În unele comunităţi, femeilor li se cere să fie nişte casnice modeste care îşi venerează puternicii şi dinamicii lor soţi inteligenţi care, în schimb, îşi iubesc nebuneşte soţiile.

Ce imagine idilică! Toţi bărbaţii sunt lideri Colerici, toate femeile au un caracter Flegmatic supus, iar copiii sunt nişte Melancolici foarte studioşi, care îşi memorează cu sârguinţă lecţiile şi îşi ascultă părinţii clipă de clipă. Sangvinicii nu se potrivesc nicăieri în această imagine pentru că ei sunt prea gălăgioşi şi entuziaşti şi nu par să aibă profunzime spirituală.

Având această imagine idealizată, ce face o astfel de comunitate când apare o familie cu o mamă puternică, dominatoare, cu nişte copii scăpaţi de sub control şi un tată căruia nu-i pasă de nimic. Îi roagă să se mute în altă parte? Fără înţelegerea celor patru tipuri de temperament, comunitatea nu poate folosi în cel mai bun mod o puternică femeie cu temperament Coleric, un bărbat liniştit sau un copil iscoditor.

Karen şi George formează un asemenea cuplu. Ea este un manager cu un ritm de viaţă alert, o conducătoare într-o lume a bărbaţilor. Karen călătoreşte în jurul lumii în scop de afaceri şi se bucură de un succes binemeritat. Flegmaticul George este şi el un profesionist recunoscut în lumea afacerilor şi nu se simte ameninţat de realizările lui Karen. El este întotdeauna calm şi are o personalitate mult mai potolită decât a soţiei lui cu temperament Coleric.

Înainte de a învăţa despre influenţa temperamentului înnăscut asupra personalităţii, Karen a încercat să-şi împingă soţul să fie mai activ şi se întreba când va ajunge acesta să se schimbe şi să semene mai mult cu ea. Karen simţea că el nu va fi respectat în cadrul comunităţii dacă nu începe să-şi arate capacităţile de lider, aşa că a încercat să-l forţeze, dar el a rămas ferm pe poziţie.

Având în vedere aceste deosebiri dintre ei, ar fi fost firesc ca fiecare să tragă în altă direcţie şi drumurile lor să se despartă, dar ei s-au pus de acord să se ferească de extreme şi să găsească o cale de mijloc. Au realizat acest lucru prin dragoste, o atitudine pozitivă şi un dezvoltat simţ al umorului. „Unul dintre lucrurile care ne-a salvat," spune Karen, "este acela că amândoi avem un strop de temperament Sangvinic, ceea ce ne permite să râdem de diferenţele dintre noi."

Cum au reuşit aceşti oameni să aibă o căsnicie fericită timp de treizeci şi cinci de ani? Karen mi-a împărtăşit unele dintre ideile ei practice:

1. „Am încercat să mă adaptez ritmului lui încetinindu-mi propriul ritm, acordându-mi timp de odihnă şi păstrându-mi calmul în situaţii de criză. El s-a străduit să mă urmeze participând activ la proiectele mele şi încercând să arate entuziasm când îi ceream să mă ajute."
2. „El a învăţat să meargă la petreceri şi să se distreze (ceea ce este important pentru mine deoarece nu mă pot distra dacă văd că el nu se simte bine). Deseori îi mulţumesc când merge cu mine la vreun eveniment, iar el zâmbeşte întotdeauna şi spune, «Ştiu că îţi plac petrecerile!»."
3. „Eu am învăţat să stau acasă şi să mă bucur din când în când de o zi liniştită. Pot să las munca deoparte într-o sâmbătă şi să fac o excursie, chiar fără să am un anumit scop. Recunosc că mă plac mai mult de când am împrumutat unele dintre trăsăturile lui."

Karen şi George au dovedit că o puternică femeie cu temperament Coleric poate trăi cu un Flegmatic calm şi amândoi pot fi lideri exemplari. Amândoi au ţinut suficient la căsnicia lor pentru a citi, a studia, a participa la seminare şi a discuta despre deosebirile dintre ei. Acum îşi respectă reciproc punctele forte specifice temperamentelor proprii şi au învăţat să-şi treacă cu vederea slăbiciunile. Ei nu sunt ceea ce noi considerăm un cuplu tipic, dar membrii comunităţii din care fac parte îi iubesc şi ei fac dovada că orice combinaţie de personalităţi dintr-un cuplu poate funcţiona cu succes.

**Un îndemn miraculos:**
**„Mai ţine-ţi gura!"**

Religia poate crea adeseori probleme în căsnicie, chiar dacă nici unul dintre parteneri nu este deosebit de credincios. Ironiile la adresa educaţiei religioase pot determina un credincios mai sensibil să se grăbească să divorţeze numai pentru a-şi susţine credinţa.

Una dintre trăsăturile cele mai minunate ale Colericului este angajamentul său dinamic faţă de credinţă. O dată ce face un angajament faţă de Dumnezeu, nu există nicio opreliţte în calea devoţiunii sale şi a muncii lui în slujba bisericii. Impetuozitatea şi dinamismul îi face pe Colerici să fie nişte misionari înnăscuţi care vor să îi transforme imediat pe toţi cei pe care-i întâlnesc în credincioşi.

Jaque şi Chris sunt o combinaţie de Coleric cu Flegmatic şi au trecut prin multe conflicte în căsnicia lor. Orice, începând cu banii şi terminând cu mâncarea, devenea subiect de dispută în relaţia lor dificilă. Din nefericire, ei nu aveau o credinţă comună care să-i aducă împreună. În loc de asta aveau dispute şi pe teme religioase. De mai multe ori în cursul căsniciei lor s-au gândit la divorţ pentru că nu păreau deloc să fie făcuţi unul pentru altul.

La începutul căsniciei lor nu discutau niciodată pe teme religioase dar, cu timpul, religia a ajuns să fie un subiect de permanentă dispută pentru ei. Chris fusese crescut în credinţa catolică şi considera că este suficient pentru el ca să ajungă în rai. Jaque s-a apropiat târziu de credinţă, dar când a ajuns să creadă a făcut-o cu toată convingerea. Desigur, Chris nu voia ca ea să încerce să-l schimbe sau să-i spună că are nevoie de o relaţie mai apropiată cu Hristos atâta timp cât el se considera un catolic credincios. Dar, firește, Jaque era perseverentă şi voia cu orice preţ să-l conducă spre Dumnezeu. în felul ei

La un moment dat, acest cuplu cu probleme a început să participe la cursuri pentru studiul Bibliei. Ca parte a cursului, ei făceau mărturisiri zilnice sub forma unui dialog cu Dumnezeu. Prin intermediul acestor mărturisiri, ei au început să audă fiecare ceea ce aveau nevoie să audă. În final, ei au renunţat să se roage pentru o „căsnicie mai bună" şi au cerut în schimb să înţeleagă voia lui Dumnezeu în legătură cu căsnicia lor.

Jaque a început să înţeleagă că predicile ei de Coleric înălţau mai degrabă o barieră în loc să construiască un pod către credinţă pentru Chris. Aşa cum mi-a mărturisit chiar ea: „Când am început să caut ajutorul lui Dumnezeu, am început să înţeleg că eu eram problema şi trebuia să mă aplec asupra propriei mele credinţe."

Jaque a primit un îndemn miraculos: „Mai ţine-ţi gura!" Ea a învăţat să-i acorde lui Chris un spaţiu personal în loc să-l preseze constant să-şi ofere viaţa lui Dumnezeu. Aceasta i-a permis lui Chris să decidă singur, ceea ce a şi făcut într-un final. Jaque a învăţat, de asemenea, să ia împreună cu Chris toate deciziile privind familia. Acest lucru nu era uşor pentru personalitatea ei dominatoare, dar acum ea preţuieşte înţelepciunea şi puterea pe care le demonstrează Chris în maniera lui de Flegmatic liniştit.

Schimbarea din căsnicia lui Jaque şi a lui Chris a fost profundă şi a fost posibilă pentru că Jaque a învăţat că, uneori, trebuie doar „Să-ţi mai ţii gura!" Învingându-şi tendinţele ei de Coleric şi învăţând să discute cu Chris, căsnicia lor a devenit cu mult mai minunată decât ceea ce a visat fiecare. Recent, Jaque a scris o carte despre experienţa ei şi a concluzionat astfel: „În final, s-a dovedit că eu şi Chris suntem acum exact aşa cum a sperat fiecare să fie omul cu care se va căsători!"

Dacă eşti căsătorit cu un Coleric, poţi fi sigur că vei avea un cămin plin de activitate şi noi proiecte. Va trebui să acorzi o atenţie specială trebuinţelor lui de apreciere, acţiune, de conducere şi control. Şi s-ar putea să fie nevoie să netezeşti unele dintre asperităţile lui. Dar nu uita niciodată ce binecuvântare este să ai un partener de cuplu cu o gândire rapidă şi căruia să-i placă să muncească şi să menţină toată familia motivată. Te-ai căsătorit cu o astfel de persoană pentru că, instinctiv, ai simţit că ai nevoie de această persoană specială în viaţa ta.

# şapte

# MELOPEEA FLEGMATICULUI

## Trezeşte-mă când s-a sfârşit



Soţul lui Carol îşi chinuieşte mintea toată ziua pentru realizarea unor programe secrete pentru guvern. Seara, el îşi lasă mintea să se odihnească şi se uită la televizor. Deoarece agitaţia lui Carol prin casă îl extenuează, el a învăţat s-o ignore şi să se concentreze să găsească răspunsurile pentru concursurile de la televizor. El socoteşte în minte cât ar fi câştigat dacă ar fi participat. „De ce nu te duci să participi la una dintre chestiile astea?" îl întreabă Carol.„Care chestii?", răspunde el, părând că a pierdut contactul cu ea.

Carol obişnuia să-i atragă atenţia aşezându-se în faţa televizorului într-o ţinută sexi. Când asta n-a mai mers, ea a încercat să facă acelaşi lucru complet dezbrăcată, dar el i-a spus cu blândeţe: „Iubito, vrei să te dai la o parte? Nu pot vedea ecranul." Ea a descoperit acum că singura cale pentru a-i atrage atenţia este să se îndrepte spre verandă cu un ferăstrău mare. El îşi ridică o sprânceană (asta economiseşte jumătate din energia necesară pentru a le ridica pe amândouă) şi întreabă: „Ce ai de gând să mai tai astăzi?"

Îţi aminteşte soţul lui Carol de propriul tău soţ? Dacă a trebuit să depăşeşti limitele răbdării pentru a-l pune

în mişcare, probabil că ai un partener de cuplu cu temperament Flegmatic.

Flegmaticii nu se simt obligaţi să facă nimic şi chiar dacă ceilalţi, la rândul lor, nu fac nimic, pe ei tot nu-i deranjează. Flegmaticii au un nivel de energie scăzut şi tânjesc după linişte şi odihnă. De asemenea, ei urăsc confruntările şi preferă să-şi ascundă durerea în loc să dea glas sentimentelor lor şi să dea astfel naştere unor conflicte.

Flegmaticii se bucură să aibă alături oameni care să ia decizii pentru ei deoarece le este foarte greu să ia propriile lor decizii. Dacă le recunoşti deschis punctele forte, îi respecţi şi încerci să nu ignori necesitatea lor de linişte, îţi vor fi cei mai buni prieteni.

S-ar putea ca oamenii care încearcă să-i preseze pe Flegmatici să nu vadă nicio reacţie din partea acestui temperament liniştit, dar Flegmaticii îi vor respinge în felul lor tăcut. Lor nu le plac oamenii care sunt prea băgăreţi, gălăgioşi sau care le cer să se implice în multe activităţi.

Dacă eşti căsătorit cu un Flegmatic, vei avea parte de o bucurie şi o provocare unică trăind cu acest tip de personalitate. Acest capitol este dedicat explorării trăsăturilor specifice Flegmaticului şi te ajută să înveţi cum să trăieşti cu acest tip de temperament.



## Trebuinţele emoţionale ale Flegmaticului

Dorinţa fundamentală a celor cu temperament Flegmatic este să se bucure de linişte în viaţă. Ei evită certurile, nu le place să ia decizii şi fug de discuţiile în contradictoriu. Caută pace şi linişte cu orice preţ. Spre deosebire de alte tipuri de temperament, Flegmaticul are nevoie de o atenţie specială dedicată stimei de sine şi importanţei proprii.

Pentru a-ţi motiva partenerul Flegmatic şi pentru a-l ajuta să fie mai hotărât, trebuie să înveţi cum să-i satisfaci trebuinţele emoţionale. Pe măsură ce-şi dezvoltă încrederea în sine şi auto-controlul întărit prin dragostea şi grija ta, acest tip de personalitate poate deveni un lider puternic şi calm. Următoarea listă îţi va oferi câteva indicaţii pentru satisfacerea celor mai profunde trebuinţe ale Flegmaticului.

1. **Linişte**: Flegmaticii au nevoie de linişte şi nu le plac presiunile. În opoziţie cu Colericii cărora le place acţiunea permanentă şi se simt cel mai bine sub presiune, Flegmaticul are nevoie să se odihnească măcar din când în când. Subconştientul lui caută mereu un scaun. „Dacă aş putea să mă odihnesc măcar pentru câteva minute..." Dacă sunt împinşi cu duritate să acţioneze, Flegmaticii se blochează uneori cu totul şi nu mai mişcă un deget; aşa că nu încercaţi să-i forţaţi. Dacă vrei să-i pui în mişcare, fă ca totul să pară uşor şi spune-le că le vei fi mereu alături spre a-i ajuta. Dacă îi tratezi cu blândeţe, vei obţine rezultate bune, dar dacă ţipi la ei se blochează. Flegmaticul nu este leneş; pur şi simplu, nu-i plac presiunile şi nu va alege munca dacă are la dispoziţie o altă opţiune.
2. **Auto-preţuire**: Flegmaticii au nevoie să creadă în propria valoare, să se auto-preţuiască. Adeseori, ei cresc în familii unde există tendinţa de a fi ignoraţi în favoarea altui copil mai pretenţios. Acest statut pasiv în familie creează sentimente negative copilului în creştere şi îi poate afecta stima de sine. Flegmaticul învaţă să nu clatine barca. Nu sunt simpatici ca Sangvinicii, nici gălăgioşi precum Colericii şi nu au sensibilitatea Melancolicilor. În loc de asta, ei înghit totul şi se prefac că sunt fericiţi. Dacă te căsătoreşti cu o astfel de persoană, nu-ţi va mărturisi sentimentele sau părerile sale şi nici nu se va pune în mişcare când i-o ceri. În schimb, vei auzi lucruri de genul: „Nu-mi

pasă"; „Nu contează"; „Fă ce-ţi place" Dar, în realitate, lor le pasă şi au nevoie de cineva care să le consolideze sentimentul propriei valori încurajându-i să îşi mărturisească adevăratele sentimente.

3. **Importanţă**: Flegmaticii au nevoie să li se acorde importanţă şi să aibă un sentiment de apartenenţă. Deoarece se ţin deoparte de altercaţii, ei se bucură de mai puţină atenţie decât alţii; mai puţină atenţie atât în sens pozitiv, cât şi negativ. Deşi atunci când eşti ignorat ai o viaţă mai liniştită, această situaţie insuflă şi sentimentul lipsei de importanţă. Aşa cum mi-a spus cineva: „M-am simţit întotdeauna ca şi cum aş fi fost o mobilă." Aceste persoane trebuie antrenate în luarea deciziilor şi în conversaţiile de familie chiar dacă pare că nu le pasă. Ascultaţi-le părerile, nu-i întrerupeţi şi nu ridicaţi din umeri când fac comentarii. Deoarece ei petrec atât de mult timp observându-i pe alţii, văd multe lucruri. Ajută acest tip de persoană să se simtă importantă şi nu doar ca o simplă mobilă.





Dacă ai temperament Flegmatic, nu uita că poate fi dificil pentru alţii să depisteze trebuinţele tale dacă tu nu vorbeşti despre ele. Personalitatea ta liniştită asigură relaţii calme cu ceilalţi, dar îi poate împiedica să te înţeleagă. Străduieşte-te să-ţi comunici sentimentele. Discuţiile pe care le ai cu partenerul de cuplu despre trebuinţele tale pot cauza conflicte uneori, dar vei găsi adevărata linişte doar când veţi lua în consideraţie deosebirile dintre voi.

**Nu arde**
**nimic aici**

Temperamentul Flegmatic iese în evidenţă prin comoditate. Pare că nimic nu poate împinge o asemenea persoană să treacă la acţiune. Partenerul unui Flegmatic va rămâne cu siguranţă uimit că în mijlocul

unor situaţii ieşite din comun Flegmaticul rămâne perfect calm.

Pe când intram în biroul meu într-o dimineaţă, am văzut toate fetele cu temperament Sangvinic chicotind în grup. Când m-au văzut, au strigat la unison: „N-o să îţi vină să crezi!"

„Să cred ce?"

„Ce a făcut Jeff."

Jeff este un Flegmatic care lucrează într-un birou plin cu fete cu temperament Sangvinic. Jeff este favoritul soţului meu, Fred, deoarece este de acord cu orice spune Fred şi este din cale afară de respectuos.

Vorbind toate odată, fetele mi-au spus întreaga poveste. Când au sosit la birou în dimineaţa aceea, au simţit un miros de ars venind din biroul lui Jeff. Una dintre ele a intrat şi a întrebat: „Jeff, miroase a ars. Arde ceva aici?"

El a privit calm în jur şi a răspuns: „Nu arde nimic aici."

Ea a vrut să plece, dar mirosul a devenit şi mai puternic: „Eşti *sigur* că nu arde nimic aici?"

El a aruncat o altă privire în jur şi a răspuns: „Nu arde nimic aici."

Când au văzut că mirosul persistă, Karen, care are un temperament Coleric, urmată de contigentul de fete cu temperament Sangvinic au intrat în cameră şi s-au uitat sub biroul lui Jeff. Piciorul lui era pe radiatorul electric şi pantalonul îi luase foc! Fetele au început să ţipe în timp ce Jeff s-a ridicat împrăştiind în jur un nor de cenuşă neagră şi mirosul de poliester ars. Numai un Flegmatic super-calm putea sta liniştit la biroul lui cu pantalonii în flăcări şi să nu observe!

În concordanţă cu personalitatea lui nepretenţioasă, el mi-a oferit mai târziu pantalonii pe jumătate arşi. „M-am gândit că ţi-ar putea sluji ca suport vizual când spui toată povestea."

Spun mereu această poveste şi, deoarece Jeff are grijă de programul nostru de rezervări, îl aduc adeseori pe scenă şi îl prezint ca fiind tipul cu pantalonii în flăcări. Lui îi plac aplauzele şi a devenit el însuşi un suport vizual pentru seminarele noastre.

**Sentimentul propriei valori**

Colericii care vorbesc fără să se gândească la sentimentele celorlalţi presupun că este dreptul lor să spună în gura mare adevărul. Indiferent cât de mult îşi rănesc partenerul, ei vor spune cu convingere: „E mai bine să ştii adevărul!" Din nefericire, această tendinţă este deosebit de dăunătoare în cazul unui partener cu temperament Flegmatic.

Katie este o femeie cu temperament Flegmatic căsătorită cu un Coleric franc, care obişnuieşte să spună totul de-a dreptul. În copilărie Katie s-a simţit inadaptată în mijlocul unei familii agresive. Ea a fost foarte fericită când energicul John a preferat-o altor fete mai atrăgătoare din clasa ei. „Am simţit întotdeauna că nu sunt apreciată, că uneori sunt practic invizibilă. Am crezut că în căsnicie lucrurile se vor schimba deoarece John mi-a spus că mă iubeşte."

Katie a contat pe două lucruri care nu s-au întâmplat după căsătorie. Primul, că îşi va creşte stima faţă de sine şi al doilea, că John va continua s-o susţină. S-a întâmplat exact invers. El a făcut comentarii critice şi ea s-a scufundat şi mai mult în lipsa de stimă faţă de sine.

Având în vedere că cea mai puternică nevoie emoţională a Flegmaticului este să aibă sentimentul propriei valori, vă puteţi imagina cum s-a simţit ea când a apărut într-o minunată rochie nouă înflorată, mărimea paisprezece şi s-a aşezat în faţa lui aşteptându-i aprecierea. El a privit-o şi i-a spus direct adevărul, aşa cum

îl percepea el: „Nu ştii că persoanele dolofane ca tine ar trebui să încerce să nu iasă în evidenţă?" Katie mi-a scris: „Cu aceste cuvinte, el a transformat în realitate sentimentul lipsei de valoare a propriei mele persoane."

Câţi parteneri de cuplu, care au avut intenţii bune la început, nu au reuşit să înţeleagă trebuinţele emoţionale ale celuilalt şi ca urmare nu au reuşit să i le satisfacă? Dacă eşti căsătorit cu un Flegmatic, aminteşte-ţi că sfaturile tale bine intenţionate pot fi devastatoare pentru stima de sine a partenerului. Gândeşte înainte de a vorbi şi asigură-te că laudele depăşesc cu mult criticile.

**Veranda fantomă**

Atunci când Carol şi Gordon au cumpărat casa lor în stil colonial tradiţional la periferia oraşului Washington DC, Carol a conceput grădina şi a cumpărat panseluţe proaspete şi arbuşti înfloriţi.

Curtea din spate cobora abrupt astfel încât dacă ai fi deschis uşa sufrageriei şi ai fi păşit afară, ai fi căzut de la o înălţime de un metru şi jumătate şi ţi-ai fi rupt probabil vreun picior. Când copiii au început să crească, Carol s-a temut mereu că unul dintre ei ar putea reuşi să descuie uşa şi ar putea să cadă cu toţii. De fiecare dată când Carol vorbea de posibilitatea să se întâmple vreun accident cu copiii, Gordon o asigura că va face ceva cu malul acela abrupt de îndată ce va reuşi să-şi plănuiască totul în minte. Nu era nicio grabă (Flegmatic) şi voia ca totul să iasă perfect (Melancolic). Mulţi bărbaţi care au această combinaţie de temperamente petrec atât de mult timp gândind creativ încât nu mai au energie să pună ceva în aplicare. În majoritatea cazurilor, această nesfârşită planificare este doar un pretext ca să nu treacă niciodată la acţiune.

În fiecare primăvară, Carol ataca subiectul râpei de un metru şi jumătate. „Ce se întâmplă dacă avem oaspeţi şi fiind întuneric cineva păşeşte peste prag şi cade în râpă?" Gordon răspundea calm: „Invită oaspeţi numai în timpul zilei când ei pot vedea râpa." Flegmaticii au un simţ al umorului sec şi găsesc răspunsuri simpliste pentru probleme complexe.

Pentru a-şi arăta bunele intenţii, Gordon a plantat nişte molizi italieni pitici în jurul spaţiului unde urma să fie cândva o verandă. El a măsurat cu grijă cât de mare trebuie să fie viitoarea verandă luând în consideraţie viteza de creştere a arbuştilor care vor înconjura, în final, ceea ce Carol a numit Veranda Fantomă.

Copiii au crescut devenind adolescenţi. Ei au tras o masă de grădină în locul de sub uşa glisantă de sticlă de unde Carol ştia că oricine se poate prăbuşi în gol găsindu-şi chiar moartea. Au sprijinit masa de peretele casei şi au pus o bancă în faţa ei creând nişte trepte largi din casă până în curtea din spate. Curând au crescut buruieni în jurul picioarelor mesei, consolidându-i poziţia şi înlăturând urgenţa construirii unei scări definitive.

Timp de şaptesprezece ani Carol a trăit sub ameninţarea verandei fantomă şi şi-a conceput o comedioară pentru a explica oaspeţilor cum a ajuns acolo ciudata masă de grădină transformată în verandă. Gordon asculta povestea ei, zâmbea şi aproba din cap, dar nu făcea nimic pentru a schimba situaţia. „Dacă rezolv problema n-o să mai ai nici un subiect de conversaţie."

Dar, în al şaptesprezecelea an, fiica lor trebuia să se căsătorească şi ea a vrut ca recepţia să aibă loc în curtea din spate. Ea i-a spus lui Gordon că trebuia să facă ceva ca să dispară masa aceea mizerabilă. Nu voia să îşi vadă domnişoara de onoare prăbuşindu-se peste margine. Fără nici un alt îndemn, Gordon a construit

o verandă şi nişte trepte ce duceau până la nivelul grădinii. Arbuştii crescuţi sălbatic în jurul Verandei Fantomă au fost tunşi, s-au plantat flori pentru a crea o imagine frumoasă şi petrecerea de nuntă a început.

Mai târziu, Gordon a instalat un hamac pe verandă şi i-a spus lui Carol: „Ar fi trebuit să construim asta cu mult timp în urmă. E un loc grozav unde să stai întins şi să meditezi."

Carol s-a plesnit cu mâna peste gură şi, cumva, a reuşit să nu ţipe de indignare.

**A fi diferit nu înseamnă a fi rău**

Flegmaticii au tendinţa să ia decizii lent şi metodic, ceea ce poate plictisi alte tipuri de temperament. Mai ales Sangvinicii şi Colericii se luptă cu partenerii lor Flegmatici pentru că ei sunt obişnuiţi să ia decizii ferme şi rapid. În căsniciile unde se întâlnesc combinaţii ale Flegmaticilor cu Sangvinici sau Colerici este uşor ca primii să lase orice decizie pe seama partenerilor lor mai puternici şi mai ageri.

Tonnie era o tânără şi naivă studentă cu temperament Flegmatic când l-a întâlnit pe Shawn, un senzaţional Coleric/Sangvinic care dădea tonul oricărei acţiuni. A fost copleşită de această personalitate captivantă şi de faptul că toate fetele erau nebune după el. Lui îi plăcea adoraţia care se citea în ochii ei larg deschişi şi felul cum se agăţa de fiecare cuvânt al lui. Ea era o majoretă populară care purta fuste scurte şi avea nişte picioare superbe!

Relaţia lor s-a încins şi, după câteva suişuri şi coborâşuri, s-au căsătorit la vârsta de nouăsprezece ani.

După căsătorie, Shawn a refuzat să-i permită soţiei lui să poarte în public ceva ce ar putea fi considerat prea revelator sau provocator. „Picioarele tale sunt numai pentru ochii mei," îi spunea el. Tonnie a fost uimită

de această schimbare bruscă de atitudine şi se întreba dacă Shawn va încerca să controleze orice lucru din viaţa ei. Această experienţă le-a dat amândurora o primă indicaţie despre cât de diferiţi erau.

Această abordare diferită a vieţii zilnice a devenit mai evidentă de-a lungul timpului. Ideea despre relaxare a liniştitei Tonnie era să se întindă şi să citească o carte. Shawn nu înţelegea că asta făcea parte din personalitatea ei şi o considera o leneşă. Tonnie a început să creadă că el o ducea în locuri pline de activitate şi cu mulţi oameni în timp ce ea voia doar să se odihnească – cu intenţia de a o necăji.

Un alt domeniu de dispută era înfăţişarea lui Tonnie. Shawn a vrut întotdeauna ca soţia lui să arate ca un manechin şi tocmai înfăţişarea acesteia l-a atras în primul rând. Din motive medicale, doctorul i-a recomandat lui Tonnie să ia anumite pilule anticoncepţionale ceea ce a avut drept efect o creştere în greutate. Critica permanentă a lui Shawn legată de faptul că se îngrăşase a devenit o sursă importantă de conflict pentru ei. Cu temperamentul ei Flegmatic, Tonnie avea nevoie să fie apreciată. În schimb, a început să aibă un sentiment de inferioritate şi să nu se mai simtă iubită.

Evitând conflictul deschis, Tonnie a făcut ceea ce fac majoritatea Flegmaticilor: s-a încăpăţânat pe tăcute. Ea şi-a imaginat că, devreme ce Shawn n-o mai iubea, nu mai avea rost să se mai chinuie să-şi păstreze silueta. Aşa că a continuat să se îngraşe. După o vreme, Tonnie a înţeles că reacţia ei a fost greşită, dar nu ştia ce altceva să facă. Atât ea cât şi Shawn erau tineri şi necopţi şi nu aveau nicio idee despre trebuinţele emoţionale ale celuilalt.

Problemele medicale ale lui Tonnie au continuat, iar ea a devenit tot mai pasivă. Cu temperamentul ei Flegmatic, i-a fost întotdeauna dificil să ia decizii. Acum

delegase toate deciziile soţului ei deoarece era mai uşor şi reducea conflictele. În adâncul ei, Tonnie continua să se simtă nesigură şi faptul că i-a permis lui Shawn să-i controleze viaţa şi să ia toate deciziile n-a ajutat-o să-şi crească stima faţă de sine.

În mijlocul acestei perioade tensionate Tonnie a aflat că este gravidă. Ea nu ştia cum va face faţă stresului îngrijirii unui copil când se afla într-o stare de spirit atât de delicată. Cum se puteau ei descurca să crească un copil?

Când s-a născut primul lor copil, atât Tonnie cât şi Shawn au fost forţaţi să se maturizeze şi să înfrunte realitatea. Au aflat de organizarea unor cursuri de educaţie maritală la care se predau tinerilor căsătoriţi informaţiile din cartea *Personalitate Plus*. Cu ajutorul acestor cursuri, Tonnie şi Shawn au învăţat în mod plăcut despre deosebirile dintre ei şi despre motivele pentru care aceste deosebiri au condus la apariţia unor probleme în căsnicia lor.

Timp de ani de zile, Tonnie şi-a asumat vina pentru toate problemele din căsnicia lor. Ea era cea care se îngrăşa şi cea care nu era în stare să ia nicio decizie. Iar Shawn a fost de acord foarte repede că totul se întâmpla din vina ei. Învăţând despre tipurile de temperament au putut să recunoască faptul că slăbiciunile amândurora au contribuit la şubrezirea căsniciei lor.

Tonnie este acum o femeie încrezătoare în sine cu un soţ care înţelege trebuinţa ei emoţională de a i se recunoaşte valoarea. Ea a învăţat să-şi mărturisească gândurile şi sentimentele în cadrul interacţiunii cu alte persoane şi este capabilă acum să ia decizii mature când este nevoie. Colericul Shawn a învăţat cât de important este să fie răbdător cu soţia lui cu temperament Flegmatic şi ştie acum că personalitatea lui puternică poate fi ca un ghimpe în căsnicia lor dacă nu învaţă să se controleze.

Unele cupluri îşi petrec întreaga căsnicie dând vina unul pe altul. La fel ca Tonnie, Flegmaticii devin adeseori victime ale acestui joc asumându-şi vina pentru toate problemele din căsnicia lor. Dar este dificil chiar şi pentru un Flegmatic să iubească pe cineva a cărui interes principal pare a fi să-l scoată vinovat întotdeauna.

Înţelegerea influenţei tipurilor de temperament înnăscut asupra personalităţii pune capăt acestui joc al învinovăţirii. Dacă aveţi personalităţi diferite, asta nu înseamnă că vreunul dintre voi este mai rău decât celălalt, iar un partener de cuplu cu temperament Flegmatic are nevoie în mod special de susţinere ca să evite cantonarea în slăbiciunile sale. Spune-i partenerului tău Flegmatic că îl iubeşti şi îi preţuieşti personalitatea unică şi fă-o cât mai des.



## Terenul minat

Se spune că, în general, contrariile se atrag, iar când este vorba de căsnicie, oamenii au nevoie de perseverenţă şi răbdare pentru a reuşi să trăiască în armonie. Atunci când cineva cu un temperament de Coleric Puternic se căsătoreşte cu un Flegmatic Liniştit, rezultatul final este conflictul deoarece Colericul vrea să controleze totul şi să ia deciziile finale.

Dacă eşti un Flegmatic este deosebit de important pentru tine să înţelegi temperamentul Colericului. Învăţând să tratezi cum se cuvine acest tip de temperament vei evita o căsnicie în care partenerul tău să preia complet controlul asupra ta. Dacă nu ştii să-i recunoşti punctele forte şi slăbiciunile, vei trăi în amară resemnare şi revoltă tăcută.

Cindy este o dulce femeie cu temperament Flegmatic care tânjeşte după linişte şi stabilitate în viaţa zilnică şi care a încercat să-şi ascundă emoţiile. Soţul ei, Sam, este un Coleric încăpăţânat care prosperă într-un me-

diu de muncă alert şi crede că are dreptate întotdeauna.

Cindy descrie anii lor tumultuoşi de căsnicie ca „o zonă de război" cu explozii zilnice, erupţii şi mers în vârful picioarelor în jurul unui câmp de mine. Dar ea a reuşit să-şi păstreze căsnicia şi să supravieţuiască de la o zi la alta. Cu temperamentul ei Flegmatic, ea a evitat orice conflict şi a trăit într-o continuă suferinţă şi confuzie.

Cindy simţea că Sam nu avea dreptate în majoritatea cazurilor pentru că voia ca totul să se facă după gustul lui, avea un temperament exploziv şi dorea să aibă întotdeauna ultimul cuvânt. „În general, nu credeam că îi pasă de mine sau de căsnicia noastră," spune Cindy. El manifesta o lipsă de respect totală faţă de ceilalţi oameni. Pe de altă parte, ea era calmă, rece şi stăpânită; amabilitatea şi înţelegerea erau trăsăturile ei definitorii. „Cu alte cuvinte," a concluzionat ea, „eram convinsă că acţiunile mele erau corecte şi ale lui greşite."

Cindy şi cei trei fii ai ei duceau război împotriva soţului ei. Ei nu-l înţelegeau şi simţeau că atacurilor lor erau justificate deoarece, în mintea lor, el nu avea niciodată dreptate. „Este un ticălos!" spunea Cindy. „De ce nu se poate purta frumos cu noi? Nu merită nici un respect din partea familiei."

După ani de tensiune în căsnicia lor, Cindy a fost invitată la un curs despre influenţa temperamentului înnăscut asupra personalităţii. Nu credea că o să-i fie de ajutor, dar s-a hotărât totuşi să participe. Ea explică: „Fiecare capitol mi-a deschis mai mult ochii şi am început să mă schimb. S-a aprins o luminiţă şi am realizat că personalitatea lui Sam nu era rea doar pentru că era diferită."

Cindy a descoperit noi lucruri despre soţul ei şi despre ea însăşi. Pentru prima dată înţelegea că fiecare indi-

vid are o personalitate unică, puternic influenţată de temperamentul înnăscut. Cindy a început să înţeleagă că ea şi Sam aveau temperamente complet opuse şi fiecare putea avea dreptate în felul lui.

În trecut, datorită temperamentului ei Flegmatic evitase orice conflict cu Sam, dar folosea adeseori sarcasmul subtil şi critica în faţa altora pentru a-l răni. Ea se întreabă acum ce sperase să realizeze în acest fel. Nici unul dintre ei nu ştia cum să discute despre problemele lor.

Acum, când îşi înţelege slăbiciunile temperamentului ei Flegmatic, Cindy a învăţat să-şi împărtăşească sentimentele soţului ei într-o manieră plăcută. Ea a învăţat să nu mai interpreteze cuvintele şi acţiunile lui ca atacuri personale şi să discute cu el într-o manieră concisă şi neamenințătoare. Ea a învăţat să aleagă subiectele pentru care merită să se bată încercând să-şi răspundă la întrebarea: „Va mai conta asta într-adevăr peste o lună?"

Înţelegerea trăsăturilor diferitelor tipuri de temperament a ajutat-o enorm să-şi îmbunătăţească relaţia. Cindy înţelege acum că atunci când Sam vrea să aibă ultimul cuvânt într-o discuţie asta înseamnă „victorie" în mintea lui. Aşa că, de ce să nu-l lase să-şi capete victoria? Cindy nu resimte necesitatea să ia întotdeauna decizia finală şi deseori nu contează pentru ea dacă este într-un fel sau altul. Aceasta este o mică concesie pe care ea a făcut-o pentru a păstra liniştea căminului.

Cindy a mai înţeles că având o căsnicie „în permanent război", s-a creat un model pentru copiii ei care cred că certurile şi criticile sunt comportamente familiale normale. Văzând schimbarea lui Cindy, ei au început să-şi iubească tatăl fără să se simtă vinovaţi. Cindy i-a învăţat că ar trebui să ne iubim necondiţionat unii pe alţii.

Cindy a învăţat să-şi iubească soţul, cu toate slăbiciunile şi calităţile lui. Ea apreciază acum puterea lui Sam de a ţine gospodăria lor sub control şi şi-a învins slăbiciunile de Flegmatic, astfel încât poate să-l înfrunte pe soţul ei în problemele importante. Cindy îşi asumă rănile după ce calcă pe „terenul minat" al căsniciei ei şi îşi găseşte refugiu în zona liniştită de pe cealaltă parte.

**Uită stresul...**
**Bucură-te de dezordine**

Firea comodă a Flegmaticilor se poate recunoaşte nu doar în personalitatea lor calmă, dar şi uitându-te la ce se află în jurul lor. Le place să-şi facă o lume a lor uşor accesibilă, cu tot ce au nevoie la îndemână, chiar dacă nu întotdeauna pot găsi lucrurile imediat. Spre deosebire de Melancolici care pun fiecare lucru la locul lui, Flegmaticii împrăştie lucrurile peste tot!

Janice are un temperament Flegmatic Liniştit şi a crescut într-un cămin cu un tată Sangvinic şi o mamă cu temperament Coleric/Melancolic. Tatăl ei cel veşnic vesel organiza mereu petreceri şi-i invita pe toţi la câte un picnic. După ce invitaţia era făcută, mama ei, ca orice Coleric/Melancolic, se agita frenetic punând-o pe Janice să muncească până cădea de oboseală pentru ca totul să fie gata pentru marele eveniment. Pe când oaspeţii soseau, Janice se retrăgea în camera ei cu o farfurie de mâncare în mână sperând că, dacă nu stă la vedere, va scăpa de curăţat resturile de după petrecere.

Janice şi-a petrecut toată copilăria într-o stare de epuizare, încercând să fie drăgălaşă şi sociabilă ca tatăl ei Sangvinic şi organizată ca mama ei cu temperament Coleric-Melancolic. În mod tipic pentru un Flegmatic, ea s-a străduit mereu să-şi mulţumească părinţii pentru a păstra pacea în familie.

Când a plecat la colegiu, Janice a oftat uşurată simţind că va putea fi, în sfârşit, ea însăşi pentru prima dată în viaţă. O să facă ce vrea, când vrea şi dacă vrea. În camera ei de cămin era o dezordine totală, dar Janice se bucura de odihnă ca orice persoană cu temperament Flegmatic.

Într-o după-amiază, ea a auzit bătăi în uşă, a deschis şi l-a văzut pe administratorul căminului, Keith, stând în uşă. Keith era un bărbat cumpătat cu o voce calmă şi blândă.

„Bună, am venit să verific detectorul de fum din camera ta. Ştiu că notiţa pe care am trimis-o spunea că trebuia să vin ieri, dar n-am reuşit să ajung până aici şi îmi cer scuze."

Janice nu ştia dacă a primit vreo notiţă şi închipuindu-şi că era îngropată sub alte sute de hârtii care se aflau pe un raft, i-a răspuns: „Este în regulă; te rog să intri dacă reuşeşti să-ţi faci loc."



Pe Keith nu l-a deranjat dezordinea pentru că îi amintea de propriul lui apartament. El s-a strecurat înăuntru şi a schimbat bateria detectorului de fum. Acesta a fost începutul unei relaţii senine între doi Flegmatici.

Keith şi Janice sunt căsătoriţi de mai bine de zece ani. Căsătoria lor, la fel ca multe altele, a avut suişurile şi coborâşurile ei. Deşi au avut unele probleme în căsnicie, cei doi Flegmatici se ceartă rareori. Problemele lor apar din lipsă de comunicare şi de motivaţie. De exemplu, administrarea bugetului familiei a fost o treabă pe care au evitat cu orice preţ s-o facă, iar când venea vorba de curăţenia în casă şi de tunsul peluzei, cădeau imediat de acord amândoi că „or s-o facă mâine" Erau foarte activi în comunitate şi întotdeauna gata să facă orice li se cerea, dar când venea vorba să pună în aplicare ceea ce promiseseră, nici unul nu-şi mai aducea aminte ce trebuia să facă şi când.

Pentru prieteni şi familie, viaţa lor părea un dezastru provocat de o dezordine completă, dar cei doi comozi Flegmatici se simţeau prea bine împreună ca să observe dezordinea.

Una peste alta, viaţa lor părea simplă şi fără probleme până în ziua în care li s-a confiscat maşina cea nouă. Amândoi semnaseră contractul de cumpărare şi fiecare aşteptase de la celălalt să efectueze plăţile. Ignoraseră scrisorile de avertizare ultimative şi le dăduseră neglijent la o parte pentru a le citi altă dată. Aceasta a fost experienţa care le-a deschis ochii şi i-a făcut pe Keith şi Janice să caute ajutor pentru căsnicia lor.

S-a întâmplat ca Janice şi Keith să participe la un curs despre tipurile de temperament. Ei au recunoscut întotdeauna că au gusturi asemănătoare, dar nu au acordat niciodată atenţie faptului că au aceleaşi slăbiciuni pe lângă aceleaşi puncte forte. Erau atât de preocupaţi să evite să muncească şi să se uite la televizor, încât nici unul n-a observat că nu era nimeni care să îşi asume responsabilităţile esenţiale ale familiei.

Cunoaşterea tipurilor de temperament le-a oferit instrumentul de care aveau nevoie pentru a pune ordine în bugetul şi în gospodăria lor. Ei au angajat un contabil care să se ocupe de problemele lor financiare. De asemenea, au înlăturat aglomeraţia de lucruri şi şi-au organizat casa sistematic astfel încât să poată fi întreţinută cu un efort minim. În ce priveşte angajamentele lor faţă de comunitate, acum, ori de câte ori se angajează să facă ceva, ei cer vecinilor să-i sune cu o zi sau două înainte spre a le reaminti angajamentele luate.

Aşa că, în prezent, chiar dacă nu este totul perfect în casa lor şi peluza are multe buruieni, problemele financiare sunt sub control şi maşina este pe aleea din faţa casei!

**O surpriză**
**din partea lui Tom**

Sara Jean a crescut ca singur copil Flegmatic într-o casă de Colerici dezlănţuiţi şi a învăţat de timpuriu că, dacă vrea să supravieţuiască, trebuia să-şi îmbrace temperamentul de oaie blândă într-o blană de lup. Atunci când cei cu temperament Flegmatic trebuie să adopte un comportament Coleric care nu le stă în fire, ei preiau atât punctele forte cât şi multe din slăbiciunile acestui temperament. Micuţa Sara Jean a învăţat de la o vârstă fragedă să ţipe dacă voia ca s-o ia în seamă cineva. Dacă nu făcea zgomot, era ignorată.

Ascunzându-şi tendinţele ei de Flegmatic şi tânjind toată viaţa după linişte, Sara Jean s-a căsătorit cu Tom, un bărbat Flegmatic arătos care nu-i făcea nici un fel de probleme, dar care nici nu era capabil să asigure conducerea casei. Sara s-a auto-convins că era destul de mulţumită pentru că nu se certa niciodată cu el şi avea probleme numai cu copiii.

Fără să fi avut vreun alt model sănătos care să-i arate cum să se comporte în familie, Sara Jean a continuat să aplice stilul de educaţie de care avusese parte pe când era copil, antrenându-se în partide de ţipete cu copiii ei Colerici şi încercând să facă faţă comportamentului lor certăreţ, agresiv. La fel ca mulţi alţi Flegmatici, Sara Jean nu putea să câştige în acest mod. Ea se simţea epuizată, copiii făceau legea, iar tatăl lor se refugia în altă cameră sperând că certurile se vor sfârşi de la sine.

Flegmaticul Tom ştia că el avea datoria de a exercita un anumit control, mai ales când îi vedea pe copii că încalcă regulile casei şi nu o respectă pe mama lor, dar pur şi simplu, nu ştia ce trebuie să facă. Tom a făcut rost în secret de o casetă video despre capacităţile de conducere ale bărbaţilor şi a ascultat nişte casete despre tipurile de temperament pe care i le-a dat un prieten.

Într-o zi, după ce fiica lor, Lisa, în vârstă de doisprezece ani, şi-a bătut joc de mama ei cu multă îndemânare, Tom a intrat în cameră şi le-a spus la amândouă să tacă din gură şi să stea jos. Atât Sara Jean, cât şi Lisa au fost surprinse să-l vadă pe Tom implicându-se în ceea ce el numea de obicei „o chestie tipică femeilor" Ele au aşteptat să vadă ce voia să spun Tom, cel care se ţinea de obicei deoparte.

Pe un ton ferm, el i-a spus fiicei lui: „Drăguţo, nu trebuie să respecţi regulile casei sau s-o respecţi pe mama ta dacă... vrei să trăieşti în altă parte. Dar atât timp cât trăieşti sub acoperişul nostru, vei respecta regulile casei şi îţi vei respecta mama. Dacă nu, o să-ţi pregăteşti singură cina, o să-ţi speli singură lenjeria şi nu te va duce nimeni la şcoală. În plus, nu vei mai avea voie să foloseşti telefonul şi televizorul. Şi asta începând de astăzi. Este clar?" Sara Jean s-a simţit uşurată să-l vadă pe soţul ei că ia, în sfârşit, o poziţie hotărâtă şi impune limite sănătoase copiilor, drept care s-a aşezat mai relaxat pe scaun.

Lisa a răspuns imediat: „Nu mă poţi obliga!"

Tom a replicat rapid: „Ai dreptate. Nu pot să te oblig. Ai mai multe opţiuni. Eşti prea mare ca să-ţi trag o palmă la fund, dar cu siguranţă pot să-ţi fac viaţa grea dacă continui să fii egoistă şi lipsită de respect. Această femeie este soţia mea şi nimeni nu o să-i mai vorbească de acum înainte în felul în care ai făcut-o tu. Te iubesc prea mult ca să te las să continui să te porţi ca o puştoaică prost-crescută."

Lisa a rămas cu gura căscată. Nu-l auzise niciodată pe tatăl ei vorbind în felul acesta. Apoi Tom le-a surprins pe amândouă.

El s-a întors spre soţia lui, şi-a apropiat faţa de faţa ei şi i-a spus: „Şi mă aştept să încetezi să-i permiţi fiicei tale să te trateze cu lipsă de respect. Ea poate face asta numai dacă tu îi permiţi, Sara Jean. Nu vreau să-i

mai permiţi aşa ceva. Vrei, te rog, să-ţi acorzi respectul necesar ca să poţi face asta?"

Acestea fiind spuse o Sara Jean uluită l-a privit pe soţul ei cum pune mâna liniştit pe ziar şi se îndreaptă spre verandă.

Şocată că soţul ei a certat-o nu doar pe fiica lor, ci şi pe ea, Sara Jean s-a simţit totuşi uşurată pentru că el şi-a asumat rolul de cap de familie. Sentimente calde i-au năvălit în piept pentru omul faţă de care se simţise, până nu demult, rece şi distantă.

Deoarece Tom a fost dispus să se impună şi să ia o poziţie hotărâtă împotriva unui copil Coleric scăpat de sub control, stabilind limite într-un mod calm şi ferm, Sara Jean a reacţionat procedând şi ea la fel. Cu timpul, Sara Jean şi Tom au început să-şi împartă responsabilităţile legate de conducerea casei, ceea ce nu era întotdeauna o treabă confortabilă pentru nici unul dintre ei. Dar ei au perseverat şi, în final, au învăţat să facă lucrurile destul de bine.

După cum arată această istorisire, Flegmaticii nu sunt incapabili de a conduce sau de a lua o poziţie fermă în favoarea lor sau a altora. Ei se înfurie greu şi aşteaptă până izbucneşte o criză pentru a reacţiona. Ei speră că, poate, altcineva va rezolva situaţia sau că problema va dispare de la sine.

Înţelegând toate acesta, părinţii ar trebui să-i educe de timpuriu pe copiii cu temperament Flegmatic să-şi dezvolte capacităţile de conducere de care vor avea nevoie în căsnicia lor şi în relaţiile de familie. Iar dacă ai un partener de cuplu cu temperament Flegmatic s-ar putea să fie nevoie să-l împingi spre o poziţie de conducere pe care altfel ar evita-o. Dacă beneficiază de o educaţie potrivită şi, mai ales, dacă învaţă despre influenţa tipurilor de temperament asupra personalităţii, Flegmaticii pot deveni nişte lideri minunaţi atât timp cât răbdarea lor nesfârşită nu se transformă într-o eschivare nesfârşită.

## Un omagiu adus Flegmaticului

Leslie Vernick este autoarea mai multor cărţi, între care *Principiul adevărului*. Ea are o diplomă de asistent social şi îşi foloseşte cunoştinţele despre tipurile de temperament pentru a înţelege cazurile cu care se confruntă. Recent, ea mi-a împărtăşit o poveste emoţionantă despre felul cum o traumă suferită în copilărie a influenţat deciziile ei de adult determinând-o să se căsătorească cu un Flegmatic Liniştit.

Doar cu puţin timp înainte ca Leslie şi soţul ei, Howard, să-şi sărbătorească cea de-a douăzeci şi cincia aniversare a căsniciei lor, unul dintre prietenii lui Leslie a întrebat: „Dacă ai putea să schimbi ceva la soţul tău, ce-ai schimba?"

Cumpănind întrebarea, Leslie se gândea de câte ori îşi dorise ca soţul ei să fie mai amuzant.

Howard şi Leslie fuseseră amândoi primii născuţi în familiile lor, foarte serioşi şi cu rezultate excelente. Nici unul dintre ei nu avea înscris nici măcar un singur punct în dreptul temperamentului Sangvinic din Profilul de Personalitate. Ea era o combinaţie aproximativ egală de Coleric cu Melancolic; el era în cea mai mare parte Flegmatic cu ceva Melancolic. Cascadele de râs nu erau ceva ce ei puteau genera foarte uşor. Puteau să se distreze împreună, dar aveau nevoie întotdeauna de un catalizator extern care să menţină focul.

Pe când Leslie reflecta la aceste lucruri, ea a înţeles cât de mult i-ar lipsi statornicia şi calmul soţului ei dacă el ar deveni deodată mai amuzant. Howard nu era tipul care să aibă toane sau să reacţioneze emotiv; el era foarte previzibil. Şi, în timp ce unii ar putea găsi aceste trăsături cam plictisitoare, Leslie le considera o binecuvântare deoarece satisfăceau nevoile ei de Melancolic pentru siguranţă şi stabilitate.

Reflectând mai adânc la căsnicie, ea a realizat că fiecare dintre fraţii ei, care aveau combinaţii temperamentale Coleric/Sangvinic, s-au căsătorit tot cu Flegmatici. Ca asistent social, ea a început să se întrebe dacă a existat ceva în copilăria lor care a contribuit la alegerea unui astfel de partener de viaţă.

„Părinţii noştri au divorţat când eu aveam opt ani," mi-a explicat Leslie, „Sora mea avea patru ani şi fratele meu doi ani." Viaţa lui Leslie a devenit haotică şi foarte imprevizibilă după divorţul părinţilor.

Uneori, mama ei nu venea acasă după muncă, iar ea şi fraţii ei nu ştiau unde este. Alteori era prost dispusă şi ei se fereau din calea ei jucându-se afară până se întuneca şi apoi strecurându-se în linişte în casă. Din când în când mama lor le făcea surpriza unui sfârşit de săptămână minunat departe de casă dar, în majoritatea timpului, duceau lipsa banilor.







Când Leslie şi fraţii ei au mai crescut, au învăţat să fure cutiile de carton cu sticle goale de apă minerală pe care oamenii le depozitau pe veranda din spatele caselor. Vânzându-le câştigau câţiva cenţi din care îşi puteau cumpăra hrană. Mâncarea preferată erau cartofii prăjiţi şi dulciurile. Deşi aceste alimente nu erau hrănitoare, ele umpleau burţile goale ale copiilor când frigiderul era gol.

Când Leslie a ajuns în primii ani ai adolescenţei, ea împreună cu fratele şi sora ei au fost luaţi prin ordin judecătoresc din casa mamei lor şi duşi să trăiască împreună cu tatăl lor şi cu mama lor vitregă. Viaţa lor a devenit mult mai stabilă şi mai previzibilă. Casa era, în sfârşit, un loc care le oferea siguranţă.

„Ca adulţi," mărturiseşte Leslie, „cred că fiecare dintre noi şi-a ales un partener cu temperament Flegmatic, nu numai pentru că ne completează temperamentul înnăscut, dar şi din cauza experienţei noastre din frageda copilărie." Ea continuă explicând cum au

ştiut în mod intuitiv că vor trăi cel mai bine cu un partener statornic şi calm care să nu-i facă să trăiască din nou nesiguranţa din copilărie. „Cred că am ales bine!" spune Leslie acum, după mai bine de douăzeci şi cinci de ani de căsnicie, „Nici unul dintre noi nu a divorţat şi nici măcar nu s-a separat."

Melancolica Leslie îl preţuieşte pe soţul ei Flegmatic. Desigur, se întâmplă să-şi dorească ca Howard să fi fost mai sociabil şi mai spontan, dar nu ar schimba acest bărbat statornic pentru toate distracţiile din lume.

Dacă eşti căsătorit cu un Flegmatic, vei preţui şi tu statornicia şi puterea calmă a partenerului tău. Chiar dacă lipsa lui de motivaţie şi de activitate te enervează uneori, aminteşte-ţi mereu să-l ajuţi să-şi consolideze încrederea în sine şi acordă-i momentele de linişte de care are nevoie. Gândeşte-te că eşti binecuvântat cu un partener de cuplu înţelegător şi grijuliu pe care să îl îndrăgeşti şi să-l preţuieşti o viaţă.

# PARTEA a III-a

# *Să cântăm împreună*

## Dinamica personalităţilor

opt

# MĂSURI DIFERITE, PARTITURI DIFERITE, SPECTACOLE DIFERITE

## Când te căsătoreşti cu opusul tău



De când eu şi Fred am început să ne ocupăm de consultanţă maritală, în 1966, am constatat că, prin natura umană, suntem atraşi să ne căsătorim cu persoane care au un temperament opus propriului nostru temperament. Ne îndrăgostim de calităţile pe care nu le avem, iar după căsătorie trebuie să suportăm slăbiciuni opuse temperamentului nostru. Apoi, ne punem în minte să schimbăm partenerul astfel încât el să devină minunat „ca mine"!

O femeie cu temperament Sangvinic, capricioasă şi iubitoare de distracţii, se îndrăgosteşte de un bărbat Melancolic profund, organizat şi serios care-şi planifică fiecare mişcare. După o vreme, ea începe să se satură de lista lui de îndatoriri. „Asta nu mai este distracţie." Iar lui îi place capacitatea ei de a intra în vorbă cu oricine şi de a discuta despre orice – asta până când constată că ea vorbeşte fără oprire oricui se află prin apropiere şi jumătate din ceea ce spune sunt minciuni.

O femeie cu temperament Coleric este o persoană super-activă şi poate face singură într-o zi mai mult decât fac câteva prietene ale ei împreună. Ea se îndrăgosteşte de un bărbat cu temperament Flegmatic care are un simţ al umorului imperturbabil şi nu are nici un viciu. „Este atât de liniştit!" spune ea ... până când realizează că el este prea liniştit pentru gustul ei. Iar lui îi place atitudinea ei fermă şi se simte uşurat că nu va mai trebui să ia singur decizii. Dar, după o vreme, el oboseşte să se lase dominat şi să simtă că părerile lui nu contează. „Nu am nici un cuvânt de spus în casa asta?"

Partenerii de cuplu cu temperamente opuse trăiesc bucurii deosebite, dar au parte şi de provocări deosebite. Atunci când punctele forte ale unuia acoperă slăbiciunile celuilalt vedem cea mai strălucitoare faţă a acestor combinaţii. Dar atunci când punctele forte ale soţilor sunt duse la extrem, ele devin adeseori slăbiciuni. Dacă partenerii de cuplu nu sunt pregătiţi să înfrunte aceste slăbiciuni, căsnicia lor poate derapa cu uşurinţă.



## Când punctele forte devin slăbiciuni

Dacă am putea să ne întâlnim cu fiecare cuplu înainte de căsătoria lor, am putea să le oferim o imagine realistă despre ceea ce va însemna căsnicia lor. Dar tinerii îndrăgostiţi nu vor să asculte de cineva care să le strice bucuria. Ei sunt convinşi că sunt făcuţi unul pentru altul şi vor trăi fericiţi până la adânci bătrâneţi.

Din nefericire, mulţi dintre ei nu sunt pregătiţi să suporte personalitatea celuilalt. Ei nu realizează că ceea ce li s-a părut atrăgător la partenerul lor înainte de căsătorie poate deveni enervant puţin după aceea. Tensiunile şi constrângerile convieţuirii cu un parte-

ner având un temperament opus fac adeseori ca punctele lui forte să se transforme în slăbiciuni.

Ruth este o femeie frumoasă şi liniştită, cu temperament Flegmatic, care s-a măritat cu un Coleric energic. Ea l-a întâlnit pe soţul ei la o reuniune organizată de Crăciun. În mod ironic, în acea dimineaţă, tocmai reuşise să se convingă să uite de lista cu trăsăturile pe care ar dori să le aibă viitorul ei partener şi să se bucure, pur şi simplu, de viaţă. Avea douăzeci şi patru de ani şi nu voia să mai aştepte ani de zile ca să apară bărbatul ideal.

Cu aceste idei în minte, ea s-a dus la petrecerea de Crăciun şi, n-o să credeţi, dar acolo a apărut viitorul ei soţ: înalt, păr castaniu şi nişte ochi albaştri cum nu mai văzuse vreodată. Tocmai coborâse de pe nava lui, USS *Downs*, şi venise în permisia de Crăciun să-şi viziteze familia.

Ruth îşi aminteşte primul gând care i-a venit în minte când l-a văzut: „Oh, Doamne, oare *el* este alesul?" După o scurtă prezentare şi câteva momente de conversaţie nervoasă, ea s-a dus să prepare cidru fierbinte şi s-a simţit tot restul serii ca o adolescentă. De fiecare dată când ea părăsea camera, el o urma, dacă nu în persoană, atunci cu ochii lui uimitor de albaştri. Ruth nu bănuia deloc că Matt o văzuse din întâmplare cu aproape patru luni în urmă şi de atunci aştepta momentul propice ca să atace!

Nu mai este nevoie să spun că relaţia lor a început în seara aceea. Frumuseţea şi farmecul lui au dezarmat-o. După câteva săptămâni de curte de la distanţă (el trăia în San Diego şi ea în Los Angeles) ea a ştiut că angajamentul, energia şi perseverenţa lui au cucerit-o pentru totdeauna. Având aceeaşi pasiune pentru schi şi excursii pe bicicletă în munţi, ei erau o pereche de vis.

Uitându-se acum în urmă, Ruth vede acele prime zile ca o stare de beatitudine ignorantă: „Se spune că dra-

gostea este oarbă şi este adevărat. Când eşti îndrăgostit, pot fi nori şi ploaie, dar nimic nu contează." A ales să treacă cu vederea că el era mai tânăr cu doi ani şi nu au pierdut timpul cu întâlnirile. În şase luni erau logodiţi şi s-au căsătorit la un an de la prima lor întâlnire.

Din fericire, explică Ruth, ei s-au bucurat de o consiliere pre-maritală minunată şi au avut o mătuşă preocupată de consolidarea relaţiei în căsnicie care le-a dat cartea mea *După fiecare nuntă urmează o căsnicie*. De îndată ce luna de miere s-a sfârşit, amândoi au citit cartea şi consideră că a fost o adevărată binecuvântare. Ei au învăţat ceva ce nu le spusese consilierul pre-marital şi anume că, în ciuda asemănărilor, fiecare era făcut dintr-o ţesătură diferită.

„În prima perioadă a idilei noastre," explică Ruth, „nesiguranţa şi nehotărârea mea de Melancolic/Flegmatic se dizolvau în forţa şi hotărârea de Coleric/Melancolic ale lui Matt."

În acea etapă a relaţiei lor, Ruth nu vedea nici un semn de intoleranţă sau de acţiuni negândite şi nici unul dintre ei nu ştia că sentimentele ei de compasiune şi lipsa de perseverenţă vor fi o piedică în creşterea copiilor lor.

Au fost necesari cinci ani de căsnicie pentru ca lucrurile să se schimbe. Farmecul lui Matt a început să dispară sub cuvintele lui tăioase. Ruth nu observase mai înainte că deciziile şi comentariile lui Matt erau necruţătoare, iar necesitatea lui ca „lucrurile să fie făcute chiar acum" putea duce la rezultate de proastă calitate. Dar ea a înţeles, de asemenea, că perfecţionismul ei de Melancolic putea compensa această slăbiciune a lui.

Când Matt a vrut o rulotă pentru Toyota lui, a hotărât să ia banii pe care îi strânseseră pentru vacanţă şi să cumpere rulota. Culoarea roşu spălăcit nu se potrivea

deloc cu dubiţa lui albastru strălucitor, dar nu conta pentru el deoarece preţul era bun. Ruth l-a lăsat să-şi facă mendrele şi s-a îndreptat spre casă cu suferinţa în suflet. Cu înclinaţiile ei spre perfecţiune şi având nevoie să gândească lucrurile înainte să acţioneze, Ruth a avut nevoie de ceva vreme pentru a-şi aduna curajul şi a-i spune părerea ei despre ridicola achiziţie pe care o făcuse.

De îndată ce Ruth i-a explicat cum gândeşte, el a înţeles că graba lui de a cumpăra o rulotă era nefondată şi a dus-o înapoi.

Ruth a învăţat devreme în căsnicia ei despre diferenţele de personalitate datorate temperamentului înnăscut şi a avut un soţ dispus să asculte. Recunoscându-şi de la început slăbiciunile, Matt şi Ruth au putut rămâne responsabili unul faţă de altul.

Ei pot face faţă acum unor situaţii în care punctele lor forte se transformă în slăbiciuni şi chiar pot folosi situaţiile dificile pentru a-şi consolida dragostea şi înţelegerea unul faţă de altul.

La fel ca Matt şi Ruth, poţi şi tu să te ţii deoparte de cărbunii aprinşi sau de stâncile ascuţite dacă înţelegi că oamenii sunt diferiţi.

Dacă v-aţi angajat să rămâneţi împreună pentru totdeauna, este bine să învăţaţi cât mai repede cum să faceţi faţă deosebirilor dintre voi.

Va trebui să şlefuiţi permanent marginile tăioase şi să le lustruiţi pe cele rotunjite dar, cu fiecare zi, va deveni mai uşor să găsiţi rădăcinile deosebirilor şi să acţionaţi spre a găsi o cale de mijloc confortabilă.

Se spune că: „Lipsa de cunoaştere poate conduce la distrugere." Şi acelaşi lucru este valabil şi în căsnicie. Pe măsură ce înveţi mai mult despre influenţa tipurilor de temperament asupra personalităţii, te vei simţi uşurat să ştii că există un sâmbure de binecuvântare

chiar şi în înclinaţiile şi lipsurile noastre. Este normal să acţionezi şi să reacţionezi într-un anumit mod.

Cunoaşterea ne poate ajuta să evităm ca punctele noastre forte să devină slăbiciuni.

După cum fierul se ascute pe fier, la fel se întâmplă şi cu personalităţile noastre. Iar un cuplu în care se combină două personalităţi diferite are ocazia deosebită de a-şi completa reciproc trăsăturile.

### Identificarea punctelor forte şi a slăbiciunilor

Una dintre cele mai bune căi de a preveni transformarea punctelor forte în slăbiciuni este să le identifici şi pe unele, şi pe altele. Atunci când un individ îşi înţelege propriile înclinaţii, el poate acţiona spre a-şi folosi la maxim calităţile şi a-şi reduce defectele.

Căsnicia furnizează beneficiul suplimentar al unui partener iubitor care te poate ajuta în acest proces de ameliorare.

A găsi timpul necesar pentru a discuta punctele forte şi slăbiciunile fiecăruia este un exerciţiu valoros pentru căsnicia ta. Atunci când veţi înţelege fiecare punctele forte ale celuilalt, vă veţi putea încuraja reciproc să le folosiţi într-o manieră pozitivă, câştigând astfel şi mai multă încredere în capacităţile proprii.

Atunci când amândoi recunoaşteţi şi discutaţi despre slăbiciunile celuilalt, puteţi să aveţi grijă să vă ajutaţi partenerul de cuplu să le diminueze în loc să vă enervaţi pe celălalt fără să spuneţi ce vă deranjează. Iar o bună cunoaştere a propriilor slăbiciuni te va face să nu te simţi rănit sau supărat atunci când, din dragoste, partenerul tău îţi atrage atenţia asupra lor.

Dacă ambii parteneri de cuplu îşi cunosc defectele şi calităţile, ei devin o echipă care acţionează spre perfecţionarea fiecăruia în loc să tragă fiecare în direcţii diferite.

Următoarea listă prezintă trăsături care ne atrag spre partenerul nostru înainte de căsătorie şi modul cum se pot transforma aceste trăsături în slăbiciuni dacă nu sunt ţinute sub control.

După cum am discutat deja, punctele forte duse la extrem devin slăbiciuni. Acordă-ţi ceva timp pentru a studia punctele forte şi slăbiciunile personalităţii tale şi pe cele ale partenerului tău şi discutaţi-le împreună.

Există puncte forte şi slăbiciuni care par să vă caracterizeze în mod deosebit?

Ce poate face partenerul tău pentru a te ajuta să foloseşti la maxim punctele forte şi să reduci slăbiciunile?

## SANGVINIC

| *Puncte forte:* | *Slăbiciuni:* |
|---|---|
| bun povestitor | exagerări |
| descrieri pline de culoare | minciuni |
| voce dominatoare | prea zgomotos |
| fire prietenoasă | vorbeşte cu oricine |
| gândire liberă | nedisciplinat |
| atitudine relaxată | nu are noţiunea timpului |
| nestresat de factorul timp | întârzie întotdeauna |
| îi place să cumpere | cheltuieşte prea mult, se îndatorează |
| generos | dăruieşte oricui |
| optimist | incapabil să gândească în perspectivă |
| spontan | nu planifică niciodată |
| personalitate magnetică | umple casa de musafiri |

## MELANCOLIC

| *Puncte forte:* | *Slăbiciuni:* |
|---|---|
| bun povestitor | exagerări |
| descrieri pline de culoare | minciuni |
| voce dominatoare | prea zgomotos |
| fire prietenoasă | vorbeşte cu oricine |
| gândire liberă | nedisciplinat |
| atitudine relaxată | nu are noţiunea timpului |
| nestresat de factorul timp | întârzie întotdeauna |
| îi place să cumpere | cheltuieşte prea mult, se îndatorează |
| generos | dăruieşte oricui |
| optimist | incapabil să gândească în perspectivă |
| spontan | nu planifică niciodată |
| personalitate magnetică | umple casa de musafiri |



## COLERIC

| *Puncte forte:* | *Slăbiciuni:* |
|---|---|
| lider puternic | dominator |
| gândeşte repede | decizii pripite |
| bun om de afaceri | acţionează impulsiv |
| îi place munca | devine dependent de muncă |
| convingător | manipulator |
| voinţă puternică | încăpăţânat |
| competitiv | face orice ca să câştige |
| are încredere în sine | nu are nevoie de părerea altora |
| vorbeşte direct | jignitor |
| decizii rapide | nerăbdător |

## FLEGMATIC

| *Puncte forte:* | *Slăbiciuni:* |
|---|---|
| comod | leneş |
| calm | lipsit de entuziasm |
| îi plac emisiunile TV bune | se uită la orice |
| pare că te ascultă | se face doar că te ascultă |
| zâmbeşte şi aprobă din cap | nu ascultă nici un cuvânt |
| distant, detaşat | rupt de realitate |
| consecvent | blocat în rutină |
| adaptabil | nehotărât |
| voce blândă | mormăie |
| se acomodează oriunde | se pierde în mulţime |
| gândire echilibrată | nu are păreri proprii |
| înfăţişare seducătoare | prea obosit |

### Nimeni n-o să mă domine

Atunci când căsnicia alătură două temperamente net diferite, probabilitatea neînţelegerilor creşte. Ceea ce pentru partenerul Sangvinic este o glumă nevinovată, poate fi interpretat de partenerul Melancolic ca o săgeată răutăcioasă care-i străpunge inima. Presupunerea Colericului că tuturor le place munca tot atât de mult ca şi lui poate fi văzută de partenerul său Flegmatic mai comod ca un efort intenţionat de a-i dovedi că nu este suficient de capabil.

Asemenea neînţelegeri par la început mici şi nesemnificative. Cu toate acestea, în timp, ele pot deveni importante. Iar atunci când partenerii de cuplu nu reuşesc să-şi înţeleagă reciproc personalitatea, aceste conflicte se pot transforma în resentimente sau teamă permanentă.

Shirley l-a întâlnit pe Nate în liceu, prin anii 1950. Războiul se sfârşise şi toţi erau optimişti. Aliaţii îl învin-

seseră pe Hitler, trupele se întorceau acasă şi mulţi tineri plănuiau să se căsătorească şi să trăiască fericiţi până la adânci bătrâneţi. Televiziunea a idealizat aşteptările cuplurilor înfăţişând o familie mică şi drăguţă în care mama stătea acasă pentru a se ocupa de preţioşii ei copii. În viaţa reală, majoritatea femeilor se aşteptau ca soţii lor să câştige suficienţi bani, de vreme ce ele creşteau copiii şi asigurau un cămin liniştit.

Această perioadă din istorie a Statelor Unite ale Americii a fost denumită „perioada de explozie demografică", iar Shirley şi-a adus contribuţia ei dând naştere la patru copii în patru ani şi jumătate. Soţul ei a devenit ofiţer în cadrul Forţelor Aeriene şi vedea în familia lui înfloritoare o altă unitate militară pe care trebuia s-o comande. Nici Shirley, nici Nate nu ştiau nimic despre influenţa tipurilor de temperament asupra personalităţii şi fiecare se aştepta ca partenerul să gândească şi să acţioneze la fel ca el.

Datorită funcţiei lui, Nate avea multe obligaţii sociale pe care el le considera ca necesare pentru afaceri.

Cu temperamentul lui Coleric, voia să facă tot ce este potrivit să facă, să participe la reuniunile potrivite, să vorbească doar cu persoanele potrivite şi pe urmă să plece acasă. Shirley, care purta acasă povara celor patru copii, vedea aceste petreceri ca pe o evadare spre distracţiile de care avea nevoie temperamentul ei Sangvinic. Se îmbrăca elegant, spunea poveşti tuturor celor dispuşi s-o asculte şi mânca tot ce găsea. Acele petreceri erau momentele ei de strălucire. Tocmai când ea se încălzea, Nate îşi termina discuţiile de afaceri şi îi spunea: „Am făcut tot ce aveam planificat să fac aşa că putem pleca.". A-şi petrece noaptea tăifăsuind inutil i se părea o pierdere de timp de vreme ce îşi îndeplinise obligaţiile.

Când Nate venea spre ea cu o privire hotărâtă, Shirley ştia că momentele ei de viaţă socială se apropiau de sfârşit. Shirley mergea acasă plângând precum Cenuşăreasa smulsă de la bal înainte de miezul nopţii. Nate era furios pentru că ea se smiorcăia pentru că plecau de la petrecere în timp ce el considera că ieşise din casă doar ca să-şi îndeplinească nişte obligaţii care nu aveau nicio legătură cu ea. Răspunsul lui frecvent faţă de lacrimile ei era: „Ar trebui să fii recunoscătoare că te-am luat cu mine!"

El nu putea înţelege de ce ea voia să rămână la o petrecere atât de plictisitoare. Ea nu putea înţelege de ce el voia să plece de la o petrecere atât de distractivă. Nici unul dintre aceşti doi oameni inteligenţi nu înţelegea felul de a gândi al celuilalt şi amândoi sfârşeau prin a crede că celălalt încerca să-l domine.

Înainte de a învăţa despre deosebirile datorate temperamentului înnăscut, aceste scene se repetau adeseori. Necesitatea lui Nate de a ţine lucrurile sub control şi de a le pune în ordine se ciocnea adeseori cu necesitatea lui Shirley de a fi acceptată şi apreciată. El se concentra pe următorul proiect, în timp ce ea încerca să capteze atenţia şi să se distreze.

Timp de treizeci de ani, Shirley a văzut în personalitatea lui tip „controlează şi păstrează ordinea" drept o ameninţare la adresa temperamentului ei Sangvinic, iubitor de distracţii: „cui îi pasă atât timp cât toată lumea este fericită" Ea voia atenţie şi afecţiune. Aceste trebuinţe sunt greu de înţeles şi de satisfăcut de către un Coleric. Nevoia lui Nate de a deţine controlul şi de a pune totul în ordine i-a creat lui Shirley un sentiment de incapacitate şi de lipsă de dragoste.

De când au învăţat despre influenţa temperamentului înnăscut asupra personalităţii resentimentele lui Shirley şi ale lui Nate au început să cedeze. În loc să se aştepte să fie asemănători, au învăţat să aprecieze

deosebirile dintre ei. Şi, mai important încă, fiecare a reuşit să vadă lucrurile *şi* din perspectiva celuilalt ceea ce i-a ajutat pe amândoi să înţeleagă că nici unul nu voia să-l domine pe celălalt.

## Oameni diferiţi, trebuinţe diferite

Unul dintre cele mai importante avantaje ale cunoaşterii tipurilor de temperament este acela că înveţi să satisfaci trebuinţele partenerului. Este mai probabil să reuşeşti să construieşti o relaţie romantică când îţi tratezi partenerul din perspectiva lui şi nu a ta. Când îi vorbeşti partenerului din perspectiva lui, el va putea înţelege mai bine expresia dragostei tale. Aceasta îi permite partenerului tău să-ţi aprecieze acţiunile şi să răspundă la ceea ce-i spui tu.

În cazul unor parteneri de cuplu cu temperamente opuse, acest lucru este deosebit de important. Altfel ambii parteneri obosesc încercând să-şi manifeste dragostea în feluri pe care celălalt pur şi simplu nu le înţelege. Colericul, cu gândirea lui logică, ar putea crede că îşi ajută partenerul de cuplu disecând fiecare problemă şi încercând s-o rezolve. Dar dacă partenerul cu temperament Sangvinic vrea doar să-i fie ascultate istorisirile, va simţi că trebuinţele nu-i sunt satisfăcute.

Aceşti parteneri au nevoie să-şi recunoască reciproc trebuinţele diferite şi să înceteze să aştepte de la celălalt să devină asemănător lor. Ideea de a-ţi manifesta dragostea faţă de partenerul de cuplu într-un mod la care tu nu ai reacţiona necesită oarecare efort pentru a te obişnui cu ea dar, cu siguranţă, vei fi recompensat. Nu doar că vei satisface trebuinţele celuilalt într-o manieră mai eficientă, dar vei înceta să te simţi epuizat de nişte eforturi inutile!

### *Renunţă să rezolvi toate problemele!*

Când Shirley a început să aibe probleme cu dinţii, ea a suferit mari dureri şi disconfort. Într-o zi, când durerea era deosebit de acută, soţul ei a venit acasă şi a găsit-o plângând. Ea i-a spus că are o cumplită durere de dinţi şi că se duce să se întindă în pat pentru că nu mai este în stare să stea în picioare.

Într-un mod tipic unui Coleric, Nate a pus imediat douăzeci de întrebări: „Ce s-a întâmplat? Când a început? Cum a evoluat? Care sunt simptomele? Ce medicamente ai luat?" Şi tot aşa mai departe.

Shirley cea cu temperament Sangvinic l-a privit şi i-a spus: „În momentul ăsta nu mă interesează nici una dintre întrebările astea. Am nevoie de compasiunea ta. Du-mă în pat, oferă-mi un pahar de apă minerală şi nişte biscuiţi, ia-mă în braţe şi spune-mi: «Îmi pare rău că suferi. Pot să fac ceva ca să te ajut?»"

Uimitor, dar soţul ei a făcut exact aşa. Zece minute mai târziu, pe când părăsea camera după ce o dusese în pat şi făcuse tot ce-i ceruse ea, el a întrebat nerăbdător: „Cum m-am descurcat?"

Ea a răspuns: „Minunat, îţi mulţumesc."

Apoi, el a recunoscut: „Ai idee cât de greu mi-a fost să nu încerc să-ţi rezolv problema?"

Probabil că i-a fost greu lui Nate să înceteze să pună întrebări şi să-şi ajute soţia să se aşeze în pat deoarece Colericii preferă să fie lăsaţi în pace când sunt bolnavi şi nu au nevoie de compasiune. Dar Shirley avea nevoie tocmai de compasiune. Cu temperamentul ei Sangvinic, ea avea nevoie de atenţie, nu de o soluţie rapidă. În final, disponibilitatea lui Nate de a-i răspunde lui Shirley din perspectiva temperamentului ei şi nu a lui, le-a adus satisfacţie la amândoi. Shirley a adormit simţindu-se iubită şi protejată, iar Nate a

ştiut că şi-a manifestat cu succes dragostea într-un fel pe care ea îl înţelege.

**Bucuria experienţelor comune**

A învăţa să trăieşti cu o persoană complet diferită de tine îţi poate îmbogăţi imens existenţa. Când înţelegi că partenerul tău nu încearcă să te domine, eşti liber să accepţi felul lui de a te iubi şi, în loc să-ţi concentrezi toată energia ca să-l schimbi, puteţi învăţa să vă schimbaţi împreună. Soţul şi soţia care se angajează să satisfacă trebuinţele celuilalt în acest mod vor constata că îşi îmbogăţesc atât personalitatea, cât şi relaţia lor de dragoste.

Fiecare dintre noi are calităţi şi slăbiciuni şi doar atunci când învăţăm să le privim cu bunăvoinţă reuşim mai bine să facem faţă vieţii de familie.

Recent, o prietenă a mea mi-a mărturisit că, atunci când l-a întâlnit pe soţul ei, a fost atrasă de punctele lui forte, dar după ce s-au căsătorit, au avut copii şi s-au angrenat în viaţa de familie, acele puncte forte au devenit iritante. Acum, când a învăţat despre influenţa temperamentului înnăscut asupra personalităţii, ea este din nou atrasă de trăsăturile puternicei lui personalităţi, dar acum le vede ca pe nişte calităţi pe care ea nu le are. În prezent, ea poate spune: „Salut existenţa diferenţelor temperamentale din relaţia noastră, iar viaţa a devenit o adevărată binecuvântare pentru amândoi."

Fără înţelegerea tipurilor de temperament şi un angajament ferm faţă de căsătorie, s-ar fi putut ca acest cuplu să nu trăiască niciodată o viaţă de familie atât de bogată.

## O fundaţie solidă

Atunci când la temelia căsniciei noastre se află hotărârea de a rămâne împreună pentru toată viaţa, vom încerca să ne satisfacem reciproc trebuinţele pentru a ne putea bucura de viaţa de familie. Iar studiul influenţei temperamentului înnăscut asupra personalităţii este unul dintre cele mai bune instrumente pentru a ne înţelege partenerul. Când înţelegem că personalitatea partenerului nostru de cuplu o completează pe a noastră, încetăm să ne mai simţim ameninţaţi şi începem să apreciem punctele forte ale partenerului pentru că acestea echilibrează propriile noastre slăbiciuni.

Shirley şi Nate au constatat că acest lucru este o binecuvântare pentru căsnicia lor. Shirley nu se mai simte ofensată sau vinovată datorită impetuozităţii de Coleric a lui Nate. Ea apreciază acum felul lui de a fi şi se bucură că sunt împreună. În loc să încerce să se impună în faţa lui Nate, ea se bucură că acesta este dispus să aibă o soţie iubitoare de distracţii, chiar dacă uneori exagerează.

Shirley şi-a petrecut ani de zile aşteptând ca Nate să se schimbe. Acum, ea este recunoscătoare că a înţeles cine trebuie să fie Nate şi cine trebuie să fie ea." Ea încearcă acum să se schimbe şi să-l iubească pe Nate cu o dragoste necondiţionată.

Minunata căsnicie a lui Nate şi Shirley este dovada aplicabilităţii cunoştinţelor despre personalităţi şi un îndemn pentru toţi de a încerca să creăm împreună cu partenerii noştri de cuplu o relaţie bazată pe înţelegerea şi satisfacerea trebuinţelor celuilalt.

# ÎN ACEEAŞI GAMĂ

## Când eşti căsătorit cu un partener având acelaşi temperament



Uneori, partenerii de cuplu au acelaşi tip de temperament. Acest lucru se întâmplă, de obicei, la a doua căsătorie sau în cazul cuplurilor care se căsătoresc la vârste mai înaintate. În loc să ne bazăm numai pe ce ne dictează inima şi să ne lăsăm purtaţi de emoţii către persoane cu temperament opus, ne folosim mintea şi căutăm pe cineva care ne seamănă mai mult. Rezultatul este o compatibilitate fericită specifică cuplurilor cu acelaşi tip de temperament.

Dar cuplurile formate din parteneri cu acelaşi tip de temperament au şi ele problemele lor. Vă puteţi imagina asta şi singuri. Doi Sangvinici vor căuta amândoi audienţă şi se vor da de ceasul morţii să li se acorde atenţie. Doi Colerici vor vrea la fel de mult să deţină controlul. Doi Melancolici vor încerca să facă lucrurile perfect, dar pot avea standarde diferite, iar dacă sunt doi Flegmatici, nici unuia nu-i va păsa dacă lucrurile sunt făcute la timp şi va spera că se va ocupa celălalt de rezolvarea problemelor.

În loc să se potrivească perfect, partenerii de acelaşi tip ajung să se ciocnească cap în cap, fiecare aşteptând

acelaşi tip de răspuns de la celălalt. Şi dacă punctele lor forte sunt dublate, există potenţialul ca şi slăbiciunile să se dubleze. În lipsa unui temperament opus, nu mai există nimeni care să-i tragă înapoi de pe marginea prăpastiei şi a disperării. Din fericire, cuplurile formate din parteneri cu acelaşi temperament se pot bucura de compatibilitatea dintre ei şi pot evita capcana slăbiciunilor lor dacă se ostenesc să înţeleagă dinamica propriilor căsnicii.

Dacă eşti căsătorit cu cineva care are acelaşi tip de temperament, fă-ţi puţin timp pentru a te uita peste „Balanţa dinamicii maritale" Vei găsi o scurtă listă cu activele şi pasivele cuplurilor formate din parteneri cu acelaşi tip de temperament. Pe măsură ce vei citi restul capitolului, vei afla cum se manifestă aceste active şi pasive în fiecare dintre cele patru tipuri de căsnicii.

# BALANŢA DINAMICII MARITALE
## *de Marita Littauer*

**SANGVINICI POPULARI**
**Căsnicia distractivă**

| ACTIV: | PASIV: |
|---|---|
| Spontani | Lipsă de planuri şi scopuri |
| Captivanţi | Instabili |
| Entuziaşti | Flirtează |
| Menţin prospeţimea relaţiei | Dezordonaţi |
| Flexibili | Nimeni nu-l ascultă pe celălalt |
| Dispuşi la compromisuri | Relaţie superficială |
| Iertători | Nu reuşesc să "prindă" |
| Se joacă cu copiii | rădăcini |
| | Relaţii neclare între generaţii |
| | (copiii pot lua locul părinţilor) |
| | Slabă planificare financiară |

**MELANCOLICI PERFECŢI**
**Căsnicia organizată**

| ACTIV: | PASIV: |
|---|---|
| Casă ordonată | Critici |
| Planuri pe termen lung | Pericolul crizei vârstei a |
| Ordine financiară | doua |
| Punctualitate | Deprimaţi |
| Apreciază educaţia | Ţin evidenţa greşelilor |
| Nu uită datele importante | Subliniază slăbiciunile |
| Angajaţi unul faţă de altul | celuilalt |
| Iubitori şi protectori faţă | Blocaţi în rutină |
| de copii | Îşi pot înşela partenerul |
| | Aşteptările prea mari |
| | împovărează mult relaţia |

**COLERICI PUTERNICI**
**Căsnicia activă**

| ACTIV: | PASIV: |
|---|---|
| Orientaţi spre scop | Se luptă pentru control |
| Reguli clare | Prea ocupaţi |
| Realizări deosebite | Nu au timp unul pentru altulInteresul pentru propria carieră împinge relaţia de cuplu în plan secund |
| Respect reciproc | |
| Multă energie | |
| Luptători | |
| Mână fermă ca părinţi | Graniţe neclare între viaţa intimă şi cea profesională |
| | Concurs de ţipete |
| | Teama de a-şi împărtăşi sentimentele |

**FLEGMATICI LINIŞTIŢI**
**Căsnicia relaxată**

| ACTIV: | PASIV: |
|---|---|
| Stabili | Realizări modeste |
| Agreabili | Lipsă de planificare şi de direcţie |
| Mulţumiţi | |
| Relaxaţi | Copiii preiau controlul |
| Modeşti | Greoi, indiferenţi |
| Satisfăcuţi | Control pasiv-agresiv |
| Răbdare faţă de copii | Lipsă de comunicare |
| | Pierderea identităţii individuale |
| | Teamă de conflict |
| | Limite neclare între generaţii (copiii iau locul părinţilor) |

## CĂSNICIA A DOI SANGVINICI

### Multă distracţie şi nici o realizare

Într-o căsnicie formată din doi Sangvinici este cea mai grozavă distracţie dintre toate combinaţiile posibile. Ambii parteneri au un minunat simţ al umorului şi pot spune poveşti amuzante pentru a distra audienţa. Când reacţia este pozitivă, se vor stimula unul pe altul şi povestirile lor vor deveni tot mai amuzante. Amândoi organizează petreceri minunate şi nu scapă ocazia să participe la petrecerile altora. Dorinţa lor cea mai arzătoare este să se distreze, cât mai mult posibil!

Datorită nevoii Sangvinicilor de a se bucura de afecţiune şi aprobare, ei au tendinţa să fie un cuplu foarte generos. Această dorinţă a lor de a fi iubiţi îi va împinge să facă orice spre a fi simpatizaţi ca, de pildă, să dăruiască diverse lucruri sau să plătească cina prietenilor. Inima lor generoasă îi face să se dea peste cap de dragul prietenilor şi a familiei.

De asemenea, cuplurile de Sangvinici tind să fie foarte vesele şi optimiste. Când vine vorba de finanţe, ei îţi pun toată nădejdea în Dumnezeu să-i ajute. Iar dacă se confruntă cu o situaţie dificilă, doi Sangvinici îşi pot păstra zâmbetul chiar şi când suferă.

Cel mai frumos lucru este că un cuplu de Sangvinici va fi generos şi gata să-şi ajute oricând prietenii. Ei vor aduce viaţă şi râsete în orice loc şi se vor distra unul pe altul bucurându-se de o viaţă întreagă de distracţie spontană.

### *Se dublează distracţia – se dublează şi datoriile*

Atunci când se căsătoresc doi Sangvinici, apar evident şi probleme. Amândoi vor să se distreze şi nici unul nu vrea să ştie cât costă distracţiile. Ei au tendinţa să ră-

mână imaturi din punct de vedere emoţional şi să aibă o abordare copilărească a vieţii. Această inocenţă este atractivă, dar incapacitatea lor de a planifica cuplată cu lipsa lor de responsabilitate poate conduce la dezastru.

O trăsătură negativă a cuplului format din doi Sangvinici este aceea că amândoi sunt lipsiţi de responsabilitate. Ambii au intenţii bune, îşi cer scuze cu uşurinţă şi promit să se descurce mai bine mâine. Ei doresc cu atâta disperare să fie simpatizaţi încât ar face orice pentru ca ceilalţi să-i placă. Din nefericire, când aceste eforturi de a place sunt duse la extrem, nu există nimeni care să-i oprească. Cu temperamentul lor Sangvinic, vor continua să-şi ignore amândoi responsabilităţile dacă asta îi ajută să aibă mai multă distracţie şi simpatia celor din jur.

Lipsa lor de responsabilitate se extinde şi în domeniul financiar. Generozitatea lor este un lucru bun, dar sunt ca nişte copii care dăruiesc fericiţi fără să se gândească la cât costă generozitatea lor până când primesc nota de plată.

Optimismul şi încrederea lor în bunătatea lui Dumnezeu sunt trăsături minunate, dar când sunt duse la extrem şi este ignorată prevederea în ce priveşte obiceiurile de a cheltui, aceste puncte forte se pot transforma în slăbiciuni. În loc de încredere sinceră în Dumnezeu, ei încep să-şi pună speranţa în vreo „lovitură norocoasă" care să-i ajute să-şi plătească datoriile.

În concluzie, doi iubitori de distracţii tind să ignore plicticoasele probleme de buget şi planificare financiară. În schimb, îşi urmează impulsul de a cheltui pentru a se distra. Când se alătură doi oameni cheltuitori şi petrecăreţi ca aceştia, poţi vedea cum ajung rapid la dezastru financiar.

***Nu sunt bani,***
***nu-i nici distracţie!***

Ideal pentru un Sangvinic ar fi să se căsătorească cu un milionar şi să poată cheltui nebuneşte toată viaţa. Din nefericire, n-am întâlnit nicio pereche de Sangvinici bogaţi, dar am consiliat cupluri de Sangvinici care au o mulţime de haine, maşini şi tot felul de fleacuri – şi un teanc de facturi neplătite. Ei nu au învăţat că atitudinea lor gen „viaţa este un borcan cu miere" nu funcţionează în lumea reală unde cineva trebuie, totuşi, să plătească mierea.

Ben şi Melanie au amândoi temperament Sangvinic şi erau misionari creştini înainte de a se căsători. Spre deosebire de restul grupului format din Melancolici cu simţul răspunderii, aceşti doi Sangvinici erau fericiţi pentru că reuşeau să supravieţuiască de la o zi la alta. Toţi îi iubeau şi se întrebau dacă aveau să ajungă să se căsătorească vreodată. Nici unul nu părea să aibă noţiunea timpului şi nici nu părea că le pasă de viitor. Prietenii lor Melancolici îşi făceau griji pentru ei şi se întrebau: „Se vor maturiza ei vreodată şi se vor comporta ca nişte adulţi responsabili?"

Părea de la sine înţeles că se vor căsători şi vor trăi fericiţi (deşi faliţi) până la adânci bătrâneţi. Nunta a fost mică. Nu au trimis invitaţii dar au chemat toţi oamenii pe care-i întâlniseră în săptămânile dinainte. „Cine ştie cine va putea veni!" Nu aveau timp şi bani pentru o recepţie obişnuită, aşa că au rezervat partea din spate a unui restaurant mexican. Fiecare persoană a plătit ce a consumat, iar o orchestră de mariachi le-a cântat pe gratis. Distracţie ieftină!

Vă puteţi închipui probabil restul. Ei au devenit consilieri pentru adolescenţi şi micul lor apartament era plin de tineri tot timpul. Din perspectiva lor de Sangvinici nu merita să facă vreodată curăţenie în apartament pentru că oricum s-ar fi murdărit din nou. Uneori

Melanie devenea îmbufnată şi deprimată datorită condiţiilor proaste în care trăiau, aşa că Ben o scotea la cină în oraş şi-i cumpăra câteva lucruri inutile pentru a o face să se simtă mai bine. Facturile se adunau şi nu aveau niciodată destui bani pentru a le plăti la timp. Asta nu-i distracţie!

După zece ani, ei sunt tot împotmoliţi înglodaţi în datorii şi încă mai caută distracţie. Poate că într-o zi vor reuşi să-şi ia un apartament mai mare şi să aibă copii – când vor economisi suficienţi bani.

Spre deosebire de Ben şi Melanie, Todd şi Becky s-au gândit din timp la potenţialele probleme pe care ar putea să le aibă. Fiind amândoi Sangvinici, ştiau că le place mai mult să cheltuiască bani decât să economisească. El trecuse printr-un faliment şi ea ieşise dintr-o căsnicie ratată cu severe probleme financiare. Amândoi erau hotărâţi să nu-şi mai repete greşelile.

Becky a venit la unul dintre seminarele mele, a cumpărat cartea *Personalitate Plus* şi a descoperit dintr-o dată de ce aveau mereu probleme financiare.

Amândoi au cheltuit fără să se gândească la viitor. Aveau slujbe bune cu posibilităţi strălucite, dar trebuiau să-şi schimbe obiceiul de a da frâu liber cheltuielilor. S-au dus la un consultant financiar care a întocmit planuri financiare pentru ei. În fiecare lună îi trimeteau cecurile cu salariile lor şi facturile de plătit, iar el le-a deschis un modest cont de economii în care depunea câte o mică sumă de bani în mod regulat. La sfârşitul fiecărei luni, el le spunea câţi bani le rămăseseră pentru mâncare şi distracţii.

„Este prima dată în viaţa mea de adult când mă simt în siguranţă," mi-a spus Becky. „Ştiu că am fi putut să ne facem şi singuri planificarea financiară, dar experienţa ne-a arătat că n-o vom face."

Acum, că au trecut câţiva ani, ei au strâns suficienţi bani ca să achite avansul pentru o casă. „Micul nor al unui

destin ameninţător s-a destrămat," relatează Becky. „Am învăţat că nu trebuia să cheltuim bani ca să generăm o distracţie pentru că nu de distracţie avem cea mai mare nevoie!"

Experienţa lui Todd şi a lui Becky oferă exemplul minunat a doi Sangvinici care şi-au recunoscut slăbiciunile şi au învăţat cum să şi le învingă. Nu toţi Sangvinicii vor avea nevoie să-şi angajeze un consultant financiar, dar mai multă atenţie acordată situaţiei financiare este necesară dacă vrei să te comporţi responsabil faţă de scopurile viitoare. Economiile pe termen lung nu-ţi aduc distracţie astăzi, dar ele te pot ajuta să eviţi să intri în tiparul „nu sunt bani, nu este nici distracţie" în care cad multe cupluri de Sangvinici.

### *Prea ocupaţi să obţină afecţiune, nu au timp de treburile zilnice*

O altă problemă cu care se poate confrunta un cuplu de Sangvinici izvorăşte din nevoia fiecăruia de afecţiune şi aprobare. Ei vor ca partenerul lor să le spună cât sunt de preţioşi, adorabili, încântători şi atrăgători. Dar, dacă fiecare este ocupat să obţină adoraţie, nici unul nu va avea de unde să o obţină.

Chiar şi când Sangvinicii învaţă să-şi ofere unul altuia afecţiunea şi aprobarea de care amândoi au nevoie, relaţia lor poate avea probleme. Deoarece Sangvinicii iubesc spontaneitatea, darurile şi distracţia, ei vor cheltui frecvent pentru aniversări şi daruri pe care şi le fac unul altuia. În loc să înveţe să-şi arate dragostea într-un mod mai puţin costisitor, acest cuplu se afundă în necazuri financiare continuând să cheltuiască bani la nesfârşit.

Căutând mereu aprobare şi distracţie, cuplurile de Sangvinici tind, de asemenea, să ignore responsabilităţile sociale şi regulile care le stau în cale. Ei uită ce au promis sau data şi ora la care trebuie să facă ceva.

Sangvinicii se ridică repede pe poziţii de conducere în cadrul grupurilor sociale datorită firii lor sociabile şi a umorului lor, dar o dată ce ajung pe aceste poziţii ei neglijează lucruri importante. Cuplurilor de Sangvinici le place să organizeze o dată sau de două ori pe an întâlniri sociale pentru că ştiu că vor fi lăudaţi. Dar se plictisesc de rutina întreţinerii locuinţei şi a pregătirii mesei pentru familie. Gustările ronţăite în faţa televizorului, mâncarea chinezească gata pregătită şi pizza livrată acasă au fost inventate pentru Sangvinicii care îşi aruncă privirea pe ceas şi spun cu surprindere: „A venit vremea să mâncăm din nou?"

Vă puteţi imagina ce se poate întâmpla cu acest cuplu adorabil de Sangvinici dacă au copii? S-ar putea ca unui copil Sangvinic să-i placă distracţia şi vizitele la prieteni în locul unui prânz sănătos, dar un copil Melancolic va fi deprimat de haosul şi neglijenţa dintr-o asemenea casă şi va deveni cel mai bun prieten al psihiatrului şcolii. Copilul Flegmatic va ignora haosul din jurul lui şi nu se va plânge până când asistenta medicală a şcolii nu îl va suspecta de malnutriţie, iar copilul Coleric va sesiza de la o vârstă fragedă neputinţa părinţilor lui Sangvinici şi va declara: „Cineva trebuie să preia comanda aici!"

Dacă un cuplu de Sangvinici nu conştientizează aceste slăbiciuni şi nu ia măsuri pentru a le contracara, familia lor va intra rapid în declin.



### *Cumpără câte două bucăţi din orice*

Sangvinica Mary a fost foarte întristată de moartea soţului ei cu temperament Flegmatic care s-a dovedit o adevărată piatră de temelie a căsniciei lor şi a ţinut sub control toate problemele lor financiare. Mary avea un magazin de antichităţi din care n-a câştigat niciodată prea mulţi bani din două motive: primul era

acela că cerea preţuri prea mici şi al doilea că voia să păstreze totul pentru ea. Cumpăra lucruri care îi plăceau şi apoi nu suporta să se despartă de ele. Soţul ei trecea pe la magazin din când în când şi îi spunea ce ar trebui să vândă pentru a putea plăti chiria. Ea plângea şi protesta, dar pe urmă făcea ceea ce-i sugerase cu calm soţul ei. Când soţul ei a murit, a trebuit să se descurce singură. Cine să se ocupe de facturi? Cine să aibă grijă de ea?

Răspunsul l-a găsit în magazinul de antichităţi de alături, magazin de care se ocupa un bărbat pe nume Andy. Ca şi Mary, el avea în jur de şaizeci de ani şi, fiind văduv, avea timp să-i ofere consolare şi sprijin. El îi ridica moralul şi avea mereu poveşti vesele ca să-i mai aline tristeţea. În scurt timp, Mary a constatat că nu putea rezista nici măcar o zi fără umorul şi braţele lui protectoare în jurul ei. Fuseseră prieteni ani de zile, dar acum ea îl privea într-un nou mod.

Mary avea nevoie de sprijinul unui bărbat şi a presupus că toţi bărbaţii se pricep la probleme financiare. În realitate, Howard era la fel ca ea. Deşi nu ştiau nimic despre influenţa temperamentului înnăscut asupra personalităţii, ei au înţeles că au multe lucruri în comun. Amândurora le plăcea să colecţioneze, să facă cumpărături, să viziteze diverse locuri, să mănânce şi să râdă. Erau amândoi singuri şi dornici de distracţie. Ce cuplu perfect! Erau amândoi impulsivi şi, într-o zi, le-a venit o idee grozavă: „Hai să ne căsătorim!"

Deoarece s-au curtat prea puţină vreme, Mary şi Andy n-au observat că au aceleaşi slăbiciuni şi au fost surprinşi când aceste slăbiciuni s-au manifestat în cursul căsniciei lor. Mary fusese singura din familie căreia îi plăcea să meargă la cumpărături, dar acum erau doi. Iar Andy, recunoscând necesitatea lui Mary de a primi daruri şi aprobare, se grăbea să-i pună la picioare o mulţime de flori şi cadouri. Chiar şi după ce s-au

căsătorit, el a continuat să-i facă daruri extravagante pe care, în realitate, nu şi le putea permite.

Ca şi Mary, lui Andy îi plăcea să cumpere fără oprire. Datorită deselor incursiuni la băcănie, ei au sfârşit supra-aglomerând frigiderul şi luând în greutate. Au achiziţionat, de asemenea, prea multe felicitări şi daruri pentru nepoţii lor. Când unul dintre nepoţi a împlinit un an, Howard a venit acasă şi a spus: „Am găsit cea mai drăguţă felicitare pentru prima aniversare a lui Gayson!" Iar Mary a spus: „Oh, deja i-am cumpărat şi eu una; o să le trimitem pe amândouă!"

După ce s-a căsătorit, Mary a început să se simtă şi mai stresată de problema banilor. Toate aceste daruri şi felicitări suplimentare şi-au pus amprenta pe bugetul familiei, iar Mary nu era obişnuită să aibă un soţ care să fie la fel de cheltuitor ca şi ea. Acum Mary şi Andy oftează când văd realitatea şi se străduiesc să înveţe că se pot distra şi fără să cheltuiască mulţi bani. Au vândut unele piese din colecţia lor şi au învăţat să discute despre bani înainte de a oferi daruri scumpe sau duble.

Dinamica unui cuplu de Sangvinici solicită ca ei să-şi cântărească bine acţiunile viitoare. Ei trebuie să realizeze că nici unul nu are înclinaţia să-şi supravegheze cheltuielile sau să-şi asume responsabilitatea unei planificări de rutină. Şi mai trebuie să-şi amintească că generozitatea lor naturală şi necesitatea lor de a capta atenţia vor conduce firesc la risipă. Dacă aceste slăbiciuni sunt ţinute sub control, Sangvinicii nu doar că se vor bucura de multă distracţie împreună cu partenerul lor, dar vor avea şi mijloacele s-o plătească!

## CĂSNICIA A DOI MELANCOLICI

**Să faci întotdeauna ce se cuvine este ceva ce îi sperie pe mulţi**

În timp ce cuplurile de Sangvinici vor avea parte de multă distracţie, cuplurile de Melancolici îşi vor organiza viaţa ca totul să fie perfect. Ei fac planuri, diagrame, grafice, studii şi analize înainte de a trece cu precauţie la acţiune. Când doi Melancolici se căsătoresc, ei formează întotdeauna o pereche serioasă. Nu acţionează niciodată din impuls şi sunt consternaţi când îi văd pe Sangvinici că se aruncă cu capul înainte fără să-şi facă nici un fel de griji. Melancolicii admiră munca onestă a Colericilor, dar consideră că aceştia au probleme deoarece nu planifică suficient dinainte. Melancolicii sunt fericiţi că nu s-au căsătorit nici cu unii, nici cu alţii.

În casa unui cuplu de Melancolici, orice lucru are un loc potrivit şi chiar stă pe acel loc. Ei preferă decoraţiunile în culori neutre deoarece acestea nu se murdăresc repede şi nu necesită multă întreţinere. Hainele lor vor fi de foarte bună calitate, aranjate ordonat după culoare şi stil în dulapurile lor de Melancolici meticuloşi. Situaţia financiară va fi şi ea în bună ordine şi nu cheltuiesc ceea ce nu au.

Un cuplu de Melancolici este liniştit, rezervat şi intelectual. Dacă nu ştiu răspunsul la o întrebare, ei au o carte despre subiectul respectiv şi ştiu exact unde s-o găsească! Amândoi iubesc muzica bună şi le place să citească lucruri sofisticate care să-i impresioneze din punct de vedere intelectual şi emoţional.

Acesta este evident cuplul perfect. Dar poate deveni perfecţiunea mai puţin perfectă? Cum văd alţii acest cuplu?

### *Perfecţionişti până la obsesie*

Obsedat înseamnă „preocupat de o singură idee" Cuplurile de Melancolici sunt întotdeauna preocupate de atingerea perfecţiunii. Dacă o treabă nu-i perfectă, ei nu sunt satisfăcuţi. Iar dacă programul lor zilnic minuţios conceput este întrerupt, ei nu sunt deloc mulţumiţi. Această obsesie pentru perfecţiune va avea drept rezultat, cu siguranţă, o casă în perfectă ordine. Dar dacă cei doi Melancolici nu sunt atenţi, ei vor rata multe relaţii utile şi momente frumoase din viaţă deoarece pierd prea mult timp cu detaliile.

Harold şi Katheryn împărtăşesc o nevoie obsesivă de a respecta o rutină zilnică. De când s-a retras din activitate, lui Harold îi place să meşterească în lemn. În fiecare zi, el se scoală la 8:00, îşi bea cafeaua până la 10:00, îşi face de lucru până la 15:00, după care se opreşte pentru a lua cina devreme. Chiar şi duminica dimineaţă, în timp ce o aşteaptă pe Katheryn să se îmbrace, el simte nevoia să meargă puţin până în atelierul de tâmplărie ca să-şi facă planuri pentru următoarea lucrare şi să-şi pună puţin rumeguş pe cravata lui frumos legată.

În fiecare dimineaţă, Katheryn dedică o oră meditaţiei. Apoi, la ora 8:00 intră în biroul ei luminat cu un minunat şi perfect candelabru din cristal şi citeşte sau scrie până la ora 3:00 după-amiază. După cina pe care o servesc devreme, ea se întoarce la studiu până la ora 8:00 seara. Katheryn cumpără cărţi pentru că îi place să înveţe, dar ca o perfecţionistă obsedată ea vrea să-şi menţină biblioteca sub 1.500 de cărţi, aşa că sortează frecvent cărţile şi hotărăşte de care dintre ele se poate dispensa.

Katheryn şi Harold împărtăşesc şi acelaşi simţ al ordinii. Atelierul lui este incredibil de curat. El are dălţile agăţate pe o scândură în ordinea mărimii. Dacă te uiţi

în cutia lui cu scule vei vedea şurubelniţe aliniate şi ele după mărime. Apoi, să nu uităm dulapul de haine. Cămăşile elegante sunt puse pe umeraşe crem, tricourile pe umeraşe albe, pantalonii eleganţi pe umeraşe maro şi pantalonii de golf pe umeraşe roşii.

Katheryn şi-a aranjat mirodeniile în ordine alfabetică pe patru rafturi special concepute care se pot trage afară. Ea are atât de multe perechi de pantofi că nici nu le mai ştie numărul deoarece fiecare pereche se asortează cu o anumită ţinută. Katheryn are opt seturi diferite de tacâmuri care să se potrivească perfect cu mulţimea de farfurii. Fiecare set de tacâmuri este pus într-un sertar cu despărţituri potrivite pentru a le ţine în ordine. Fiecare cameră este decorată într-o culoare principală şi una secundară. În dormitor combinaţia este galbenul cu verde, în camera de zi negru cu roz şi în sufragerie roşu cu argintiu. Amănuntele despre acest cuplu ordonat pot continua la nesfârşit!

Într-un mod tipic Melancolicilor, ei pot petrece ore întregi ocupându-se de un singur lucru. Din fericire, partenerii acestui cuplu nu se calcă pe nervi unul pe altul datorită obiceiurilor lor excesive deoarece ambii înţeleg nevoia de perfecţiune a celuilalt.

Dar atunci când interacţionează cu prietenii sau cu copiii lor care au temperamente diferite, perfecţionismul lor poate sta în calea unor relaţii normale. În loc să se simtă iubiţi şi acceptaţi pentru ceea ce sunt, copiii unui cuplu de Melancolici simt adeseori că nu sunt buni de nimic. Iar prietenii unui cuplu de Melancolici se vor retrage curând dacă ei nu învaţă să accepte puţină dezordine. Este important ca acest cuplu să-şi amintească că a fi perfect nu este o prioritate pentru toată lumea.

### *Este dificil să găseşti prieteni perfecţi!*

Spre deosebire de membrii altor cupluri, cei doi Melancolici nu trebuie să se adapteze la viaţa în comun cu o persoană având un temperament diferit. Fără un partener care să le reamintească faptul că oamenii sunt rareori perfecţi, soţul şi soţia dintr-un cuplu de Melancolici tind să-şi stabilească standarde prea înalte pentru toţi ceilalţi care fac parte din viaţa lor.

Odată a venit la mine o femeie făcând parte dintr-un asemenea cuplu perfect şi şi-a exprimat îngrijorarea privind faptul că nu aveau prieteni. Am studiat-o în cele trei zile de seminar CLASS deoarece ea s-a remarcat ca o personalitate de Melancolic Perfect. Am fost atrasă de hainele ei splendide şi de stilul ei elegant. Am observat cum făcea un pas înapoi când oamenii încercau s-o abordeze în pauze. Era ca şi cum ar fi spus: „Nu te apropia prea mult; s-ar putea să mă murdăreşti."

Pe când o ascultam pe această femeie explicându-mi despre mariajul ei, am aflat că fusese crescută de o mamă cu temperament Melancolic care o învăţase să fie o „lady" Ea nu avusese niciodată haine de joacă în copilărie şi era întotdeauna bine îmbrăcată în caz că veneau pe neaşteptate oaspeţi. Deloc surprinzător, ea s-a căsătorit cu un Melancolic.

În comunitatea din care face parte sfatul ei este preţuit şi a ajutat multe persoane să-şi îmbunătăţească înfăţişarea şi încrederea în sine. Când organiza petreceri toată lumea venea, dar apoi nimeni n-o invita pe ea şi pe soţul ei. Toţi ştiau că ar fi fost imposibil să se ridice la standardele lor!

Sangvinicilor le place să viziteze frumoasele case ale Melancolicilor, dar nici nu le trece prin cap să întoarcă invitaţia. „Sunt sigură că voi da totul peste cap. Nici măcar nu am atâta veselă care să se potrivească. Nu aş fi în stare să aşez masa ca la carte."

Colericii nu vor să-şi piardă timpul făcând totul atât de perfect ca un Melancolic. Ei admiră perfecţiunea Melancolicilor şi ar vrea să fie ca ei, dar amână până „într-o zi când va termina ce are de făcut" Din momentul când păşesc în casa unui Melancolic,

Flegmaticii ştiu că nu-i vor invita niciodată pe aceştia la ei. „Totul este aşa perfect. Nu aş putea să fac niciodată ceva asemănător. Pur şi simplu, ar fi nevoie de prea multă muncă!"

Sensibilii Melancolici se vor simţi răniţi atunci când oamenii cu alte temperamente nu răspund cu aceeaşi monedă invitaţiei lor prietenoase. Şi este dificil ca prietenia să înflorească când una dintre părţi se simte desconsiderată, iar cealaltă se simte inferioară standardelor de perfecţiune ale prietenilor Melancolici. Aceasta nu este o problemă care se poate rezolva simplu. În fond, oare ar trebui ca un Melancolic să ardă mâncarea pentru a dovedi că este o fiinţă umană?

Atunci când un cuplu de Melancolici ajunge să înţeleagă că dubla lor tendinţă spre perfecţiune este intimidantă pentru alţii, ei pot acţiona spre a atenua această situaţie. Complimentarea prietenilor pentru calităţile lor unice este o cale minunată de a arăta că nu te uiţi de sus la ei pentru că au o casă nu tocmai perfectă. În afară de cazul în care eşti pregătit să-ţi trăieşti viaţa cu puţini prieteni, va trebui să înveţi să accepţi dezordinea din viaţa prietenilor tăi fără să încerci s-o rezolvi. Şi nu uita că ei ar putea fi în măsură să te înveţe câteva ceva despre cum să te distrezi!

### *Şterge-ţi lacrimile*

Se ştie că poeţii melancolici din vechime se tânguiau şi îşi jeleau amarul căutând alinarea cuiva care să-i înţeleagă. Melancolicii vor plânge la un film tragic şi apoi vor vorbi despre cât de trist, subtil şi sensibil a fost

mesajul. „Mi-a plăcut într-adevăr," vor spune ei chiar dacă îşi caută încă o batistă. În timp ce aceia dintre noi care nu sunt Melancolici nu văd nicio distracţie în a te smiorcăi, tristeţea este o trăsătură definitorie a Melancolicilor.

Această deosebire este poate mai evidentă atunci când ne confruntăm cu decesul unei persoane apropiate. Sangvinicii organizează adevărate petreceri de pomenire şi nu jelesc prea mult timp. Ei nu vor să ţină doliu prea mult timp. „Haideţi să ne amintim momentele fericite ale decedatului şi să ne trăim viaţa mai departe. El nu ar fi vrut să-l jelim la nesfârşit." Colericii vor să şteargă orice urmă a mortului şi să-şi trăiască viaţa mai departe. Pentru ei discuţiile despre decedat şi virtuţile lui sunt o pierdere de timp. Iar Flegmaticii îşi ascund sentimentele. Ei simt durerea, dar nu le place să vorbească despre ea. Având în vedere aceste reacţii tipice ale prietenilor lor, Melancolicii trebuie să jelească singuri sau împreună cu alţi Melancolici. Ei nu-şi pot asuma riscul ca prietenii cu alt temperament să le-o trântească: „Încă n-ai terminat de jelit? Vino-ţi în fire!"

Katheryn şi Harold au fost atraşi unul spre altul chiar de melancolia lor. Fiecare avea cincizeci de ani şi era îndoliat după pierderea partenerului său. Ei se întâlneau o dată pe săptămână la un mic dejun prelungit şi vorbeau despre ce simţea fiecare deoarece nimeni altcineva nu voia să le asculte durerile. Chiar şi membrii familiei credeau că era timpul să-şi pună deoparte batistele. Ce binecuvântare pentru ei să-şi poată împărtăşi tristeţea unul altuia!

Când Katheryn şi Harold au început să se întâlnească, ei nu se gândeau să aibă o relaţie de dragoste, ci voiau să vorbească despre partenerii lor decedaţi. Ca nişte adevăraţi Melancolici, ei erau dornici să asculte. Katheryn îşi aminteşte: „M-am îndrăgostit imediat de

soţia lui. Îmi părea atât de fascinantă!" Soţia lui Harold murise cu zece luni în urmă, iar el nu avusese pe nimeni cu care să vorbească despre ea pentru că prietenii lor ştiau deja totul. Harold îşi alina tristeţea vorbind despre ea, iar lui Katheryn îi plăcea să asculte. De fiecare dată când se întâlneau plângeau şi se bucurau să fie cu cineva care nu le spunea să înceteze cu jelitul.

După ce se liniştea mărturisindu-şi durerea, ei au început să se privească cu alţi ochi. Fiecare cunoştea cele mai adânci sentimente ale celuilalt şi nu aveau nimic de ascuns sau de înăbuşit. Se simţeau liberi. Cu această nouă limpezime a minţii, ei au văzut căldura, înţelegerea şi tandreţea celuilalt. Căsătoria era, în mod evident, următorul pas.

Katheryn mi-a împărtăşit cum le-a fost afectată căsnicia de dubla lor tristeţe de Melancolici. După ce au învăţat despre tipurile de temperament, ei au văzut că înclinaţia fiecăruia spre tristeţe le poate perpetua această stare, aşa că s-au hotărât să încerce să fie mai pozitivi şi chiar să-şi dezvolte simţul umorului.

Deşi încă îşi găsesc o mulţime de lucruri pe care le fac doar ei doi, se întâlnesc uneori şi cu prietenii. Pe timpul verii, Harold lasă deschisă uşa atelierului său. Oamenii care trec pe-acolo se opresc adeseori să stea de vorbă cu el despre ceea ce face, iar când vede că ei manifestă interes pentru proiectele lui, iese la iveală şi simţul umorului.

Harold şi Katheryn au constatat că a-şi amuza oaspeţii este o cale minunată de a se bucura împreună de un „proiect perfect" folosindu-şi, în acelaşi timp, simţul umorului spre a-i distra pe oaspeţi.

Simţul umorului le-a mai temperat şi obsesia lor pentru perfecţiune. Când s-au hotărât să-şi construiască o casă în oraş, ei au avut grijă ca toate detaliile să fie respectate întocmai, dar pentru a menţine un tonus

ridicat ei au adus gustări şi sucuri ca să-i „îndulcească" pe muncitorii constructori ca să facă o treabă bună.

Harold obişnuia să considere asemenea atenţii inutile şi risipitoare, dar între timp a petrecut sute de ore ajutând persoane defavorizate şi a învăţat să recunoască setea lor nepotolită de atenţie şi compasiune. Acum, el vorbeşte cu toţi cei pe care-i întâlneşte şi, adeseori, aceşti oameni îşi mărturisesc problemele când văd că au găsit o persoană atentă, gata să-i asculte. El le oferă un plan de redresare şi le sugerează cărţi folositoare. Adeseori, ia adresa lor şi le trimite prin poştă diverse materiale.

De-a lungul anilor, atât Harold cât şi Katheryn au devenit mai veseli bucurându-se mai mult de timpul petrecut împreună în loc să se bălăcească în tristeţe. Ei glumesc acum unul cu altul despre capacitatea lor de a-şi înveseli viaţa ceea ce arată că prin puterea voinţei este posibil orice lucru.







### *„Rămâi la fapte, te rog"*

Cuplurile de Melancolici se bazează întotdeauna pe fapte. Spre deosebire de Sangvinici care îşi folosesc farmecul pentru a-şi completa amintirile pentru că au o memorie nu tocmai precisă, Melancolicii consideră că orice mică deviaţie de la fapte este minciună. Din fericire, cuplurile de Melancolici au rareori probleme datorită povestirilor înfrumuseţate sau exagerărilor. Când îşi văd partenerul că se străduieşte să evidenţieze faptele, poate că zâmbesc, dar îl lasă să continue.

Katheryn este încântată pentru că soţul ei Melancolic verifică toate facturile imediat ce intră pe uşă. El o citeşte cu minuţiozitate pe fiecare şi caută erorile. Harold a găsit datorită analizelor lui că 20% dintre facturi au erori, aşa că telefonează la fiecare companie şi îi ajută să calculeze corect.

În timp ce Harold se ocupă de probleme financiare, Katheryn îşi petrece mare parte din timp cu studiul. Ea analizează la fel de meticulos orice subiect după cum analizează el problemele financiare. Katheryn nu este satisfăcută de informaţiile dintr-o singură sursă şi de aceea petrece mult timp citind. Oricine îi solicită lămuriri beneficiază de detalii surprinzătoare pe care Katheryn le descoperă în urma cercetărilor atente.

Cât de minunat este atunci când doi Melancolici îşi pot înţelege reciproc nevoia de a căuta fapte, chiar când se manifestă în domenii diferite. Dar acest cuplu perfect trebuie să fie atent când se află împreună cu prieteni care au alte tipuri de temperament. Ei trebuie să-şi amintească că unora le place numai imaginea generală, nu şi detaliile. Iar aceşti prieteni se pot simţi dezamăgiţi sau jigniţi când Melancolicii le întrerup o povestire bună pentru a corecta faptele sau pentru a cere amănunte.



### *Învaţă cum să rezolvi conflictele*

Cuplurile de Melancolici se ceartă rareori – ei consideră cearta ca fiind ceva vulgar. În schimb, ei ajung într-o stare de spirit proastă şi nu-i spun partenerului pentru ce sunt nervoşi. Curând totul devine un joc. „Dacă m-ai iubi cu adevărat, ai şti de ce sunt supărat." Alţi Melancolici se refugiază în tăcere şi îmbufnare pentru a-şi impune punctul de vedere.

Atât Beth, cât şi Jim, urăsc să dezaprobe pe cineva care insistă să vorbească în contradictoriu şi să ţipe. Aşa că, dacă nu sunt de acord cu ceva, ei îşi spun pe scurt punctul de vedere şi îi arată celuilalt că nu le convine situaţia. Apoi se duce fiecare într-un capăt al casei şi rămân îmbufnaţi toată ziua, poate chiar şi ziua următoare. În final, obosesc să joace jocul acesta şi unul dintre ei spune: "Hai să ne împăcăm." Fără ca măcar

să mai discute despre vechiul subiect de dispută, ei se îmbrăţişează şi totul este în regulă.

Acum, când Jim şi Beth au ajuns să se cunoască bine, ei ajung la îmbrăţişarea de împăcare mult mai repede decât obişnuiau s-o facă mai înainte!

Acest sistem de a aborda conflictele poate fi un mod eficient de a trata unele probleme. Acordându-şi ceva timp şi spaţiu unul altuia ca să-şi rumege nemulţumirile, ei îşi oferă şansa să se „calmeze" şi să gândească lucrurile când se află într-o stare de spirit mai raţională. Aceasta împiedică cuplurile de Melancolici să „explodeze" şi să spună lucruri pe care le-ar regreta mai târziu. Şi, de obicei, Melancolicul, cu tendinţa lui de a gândi profund lucrurile, realizează că a fost egoist şi caută un compromis acceptabil care să pună capăt tăcerii îmbufnate.

Dar, uneori, această stare de îmbufnare poate dura mult prea mult. Şi dacă prea mult timp ambele părţi continuă „tratamentul tăcerii", fiecare se simte tot mai nedreptăţit de către celălalt. Când se întâmplă o astfel de situaţie, durează foarte mult până când soţii se apropie din nou şi conflictul poate fi rezolvat. Este trist că unele cupluri de Melancolici pierd multe ocazii să se simtă bine împreună deoarece îşi petrec timpul supăraţi că au o problemă în loc să se apuce să o rezolve.

Pentru a evita această situaţie, Melancolicii trebuie să pună la punct un sistem care să-i ajute să iasă mai repede din starea lor de supărare. Dacă şi-au împărtăşit motivul dezacordului şi au ajuns la un impas, ei ar trebui să stabilească un termen când vor relua discuţia şi vor încerca să rezolve împreună problema. Aceasta le va permite să aibă amândoi perioada de „îmbufnare" de care au nevoie Melancolicii pentru a se gândi la o problemă, dar îi va forţa, de asemenea, să rezolve conflictul înainte ca această stare de proastă

dispoziţie să devină o trăsătură permanentă a căsniciei lor!

Studierea tipurilor de temperament poate împiedica cuplurile de Melancolici să devină inabordabile şi chiţibuşare. Ei vor trebui să se obişnuiască să accepte dezordinea din viaţa prietenilor sau a copiilor lor şi să-şi amintească uneori că nu toate plăcerile vieţii se găsesc în detalii. Dacă reuşesc să-şi atenueze slăbiciunile lor dublate, acest cuplu poate fi unul plăcut, cu prieteni şi o familie care apreciază atenţia lor grijulie pentru detalii.

## CĂSNICIA A DOI COLERICI

### Nu-i timp de distracţii, avem atâtea de făcut!

Căsnicia a doi Colerici este ceva ce merită să fie privit. Este o căsătorie a realizărilor. Ambii parteneri sunt orientaţi spre scop şi au personalităţi puternice care par să nu aibă nevoie de odihnă niciodată. Ei îşi respectă reciproc dorinţele, ambiţiile şi realizările. Se scoală devreme, se informează reciproc despre programul zilei şi pleacă în pas de marş să-şi pună în ordine trupa.

Dacă ar fi nevoie de un cântec potrivit să acompanieze această căsnicie, el ar suna cam aşa: „Hei rup! Hei rup! Mereu cu drag muncim!"

Cuplurile de Colerici au capacitatea, chiar trebuinţa emoţională, să facă mai multe lucruri în acelaşi timp. Ei consideră că timpul lor este valoros şi încearcă să folosească la maxim fiecare minut – în lumea lor, a te ocupa de fiecare lucru pe rând este ceva la limita puturoşeniei. Şi, cu siguranţă, ei nu-şi vor risipi timpul cu proiecte lipsite de valoare. Abilitatea lor de a se descurca cu mai multe sarcini deodată îi face să fie lideri eficienţi. Aceste cupluri sunt lăudate de comunitate pentru că sunt lucrători consecvenţi care-şi

îndeplinesc întotdeauna sarcinile. Ei se mişcă atât de repede încât îi extenuează pe observatori.

Casa unui cuplu de Colerici este eficientă, bine organizată şi productivă. Toată lumea ştie ce şi când are de făcut şi nu există loc pentru greşeli. „Ştii regulile!" Acest tip de familie produce Colerici şi Melancolici super-activi, îi împinge pe Sangvinici să vadă dincolo de dorinţa lor de distracţie şi reuşesc adesea să-i motiveze pe Flegmatici chiar dacă uneori se gândesc: „Oare unde l-am găsit?"

În cazul cel mai fericit, acestui cuplu îi va plăcea să fie implicat în multe activităţi şi să-şi pună calităţile de conducători de nădejde în slujba familiei şi a prietenilor. Având dublate punctele lor forte, adică motivaţia şi capacitatea de realizare a unor proiecte care implică multiple sarcini, ei sunt siguri că îşi vor câştiga respectul şi admiraţia pentru realizările lor. Iar dacă cineva spune „Nu se poate face," cuplul de Colerici îi va dovedi cu siguranţă că nu are dreptate.



### *Numai muncă, nici o distracţie*

După cum Sangvinicii nu se gândesc la nimic altceva decât la distracţie, Colericii se gândesc numai la muncă. Fiecare dintre ei are atât de multe proiecte de terminat încât amândoi se gândesc la evenimentele sociale ca la un timp pierdut. Viaţa socială nu reprezintă pentru ei o înaltă prioritate în afară de cazul în care are legătură cu afacerile. Colericii merg la petreceri numai dacă pot să detecteze vreun beneficiu viitor ca urmare a timpului pierdut cu sporovăială.

Pentru un cupl de Colerici, chiar şi vacanţele se pot transforma în sesiuni de lucru. Ei consideră telefonul mobil şi servieta cu documente ca articole de stricta necesitate când pleacă într-o călătorie.

Fred şi cu mine suntem amândoi nişte Colerici cărora le place munca lor şi trebuie să se forţeze s-o lase deoparte în timpul vacanţelor. Chiar şi atunci ne luăm ceva de lucru. Eu scriu întotdeauna o carte, iar el se ocupă de toată planificarea călătoriei, rezervarea locurilor pentru transportul aerian şi de problemele financiare. Motoul nostru este: „Nu-ţi risipi vacanţa relaxându-te." Oamenii ne întreabă câteodată: „Când aveţi de gând să vă pensionaţi?", iar noi răspundem: „De ce să ne pensionăm? Ce am putea face? Trăim în apropierea unui teren de golf, dar nu avem timp pentru golf. Avem chiar alături o piscină, dar să stai întins la piscină este neproductiv." După cum a spus odată fiica noastră Lauren: „Dacă aş vrea vreodată să mă odihnesc, cu siguranţă că n-aş veni acasă!"

Cuplul de Colerici poate fi uimit când oamenii spun despre ei că sunt prea ocupaţi. În fond, spun ei, „Cine să facă toate astea?" Din nefericire, această atracţie pentru muncă poate reduce din momentele speciale de care s-ar putea bucura membrii cuplului împreună. În febra proiectelor şi a activităţilor lor, se pot trezi că au alături un străin. Pentru un cuplu de Colerici este important să înveţe că relaxarea nu înseamnă lene şi fiecare căsnicie are nevoi de o doză bună de relaxare din când în când.

Deoarece eu şi Fred avem amândoi temperamentul Coleric ca tip dominant înţelegem dragostea fiecăruia pentru muncă şi dispreţul pentru lene. Noi ştim şi că acest punct forte dus la extrem poate deveni slăbiciune. Putem deveni nişte dependenţi de muncă fără nici un prieten. Una dintre măsurile pe care le-am luat pentru a preveni această situaţie este aceea că nu lucrăm în avion. Călătorim permanent şi am constatat că avem nevoie de această perioadă de timp de la sfârşitul călătoriei pentru a ne odihni. Eu iau cu mine reviste pentru femei pe care nu-mi permit să le citesc

acasă. Amândoi rezolvăm careuri de cuvinte încrucişate şi discutăm despre viitoarele noastre călătorii pe când Fred se uită prin revistele turistice. Aceste perioade de timp au devenit importante pentru cuplul nostru deoarece ne acordăm permisiunea să ne relaxăm.

### *Cine-i şef aici?*

Nu este surprinzător să vezi cupluri de Colerici care preiau rapid controlul unui grup şi-l conduc spre scopul stabilit de ei. De fapt, majoritatea Colericilor vor să aibă un grup de oameni pe care să îl conducă. „Dacă nu putem fi preşedinte şi respectiv vicepreşedinte, nu merită efortul să ne alăturăm."

Acest cuplu extrem de eficient progresează constant atât timp cât ambii membri merg în aceeaşi direcţie, conducând trupele spre victorie. Problemele apar atunci când nu sunt de acord asupra obiectivelor, încearcă să se domine unul pe altul şi subminează poziţia celuilalt în faţa grupului. „Nu-mi pasă ce a spus ea. Ascultaţi-mă pe mine!" Fiecare dintre ei are nevoie să primească respectul oamenilor pentru toate proiectele minunate pe care le-a realizat şi se supără dacă partenerul de cuplu îşi însuşeşte merite care nu-i aparţin.

Deoarece Colericii se aprind uşor în orice situaţie care nu evoluează după gustul lor, este important ca ei să înţeleagă influenţa tipului de temperament înnăscut asupra personalităţii dacă vor să menţină o relaţie pozitivă. Tendinţa lor este să se căsătorească cu un Flegmatic şi să-i arate încă de la început cine este şeful. Dar atunci când se căsătoresc cu un alt Coleric, aceasta este o combinaţie mai dificilă deoarece fiecare este născut să fie şef. Este ca şi cum o navă ar avea doi căpitani sau o ţară ar avea doi preşedinţi.

Pentru a evita izbucnirile datorate deosebirilor de vederi, cuplul de Colerici trebuie să-şi împartă respon-

sabilităţile astfel încât să nu se ocupe amândoi de aceleaşi domenii.

Fără compromisuri, dorinţa fiecăruia de a fi la conducere va avea drept rezultat izbucniri de mânie, refuzul de a se ajuta unul pe altul şi o dorinţă a fiecăruia de a dovedi că este mai deştept decât celălalt, mai ales în faţa prietenilor.

Oricare dintre aceste acţiuni vor avea drept rezultat naşterea unui sentiment de ură la adresa partenerului, cel puţin pentru moment, iar repetarea acestor situaţii va conduce la certuri sau planuri de răzbunare. Nici unul dintre aceste comportamente nu conduce la dragoste sau măcar la toleranţă.

Dar atunci când ambii parteneri înţeleg că s-au născut cu o fire dominatoare, ei pot învăţa să meargă împreună în aceeaşi direcţie. Când eu şi Fred ne-am căsătorit, amândoi ne aşteptam să controlăm totul şi deseori ignoram eforturile celuilalt de a conduce. Dar apoi, la un moment dat, am suferit de pe urma naşterii şi apoi a morţii a doi fii cu malformaţii ale creierului, ceea ce ne-a făcut să înţelegem că, de fapt, nu deţineam nici un control.

Deprimaţi de pe urma acestei nenorociri, am avut tendinţa s-o luăm în direcţii diferite, încercând să găsim câte ceva ce puteam controla. Şi am găsit două lucruri: primul, amândoi am găsit credinţa în Dumnezeu şi, al doilea, am găsit cartea care ne-a explicat diferenţele dintre tipurile de temperament.

Ne-am văzut aşa cum eram în realitate, atât cu calităţile, cât şi cu slăbiciunile noastre. Am fost amândoi deprimaţi, dar datorită capacităţii noastre de Colerici de a lipi cioburile şi de a merge mai departe, am învăţat amândoi şi ne-am reconstruit căsnicia. În scurt timp, predam în locuinţa noastră cursuri despre tipurile de temperament şi influenţa lor asupra căsniciei. În cadrul acestor grupuri am fost martorii schimbărilor

de atitudine şi a unui angajament reînnoit pe măsură ce evoluam cu toţii.

Una dintre schimbările importante pe care le-am făcut în acea perioadă a fost stabilirea responsabilităţilor fiecăruia. Mai înainte ne suprapuneam mereu responsabilităţile şi fiecare încerca să facă lucrurile în felul propriu. Aşa că am făcut o listă cu toate lucrurile care trebuiau făcute în casă, în curte şi la muncă, listă din care eu am ales ce-mi place mie să fac, Fred a ales ce îi place lui, iar ce a rămas am împărţit între noi. Am făcut şi grafice cu îndatoririle copiilor pe care le reînnoiam în fiecare joi, astfel încât ei să ştie la sfârşit de săptămână ce aşteptam de la ei să facă. Nu era uşor pentru mine să întocmesc un nou grafic în fiecare joi, dar când am văzut cum graficele mă ajută să economisesc timp şi efort şi îi fac pe copii să-şi respecte îndatoririle fără să-i cicălesc, am fost mai mult decât dornică s-o fac.

De-a lungul anilor, am schimbat şi ne-am modernizat graficele şi a trebuit să ne revizuim responsabilităţile. Acum Fred se ocupă de programări, rezervări de bilete pentru avion, probleme financiare, contracte şi subiecte de abordat în seminarele pe care le susţineam, în timp ce eu am grijă să fie gata totul la timp, găsesc argumentele potrivite în sprijinul subiectelor alese şi compun cea mai mare parte a discursurilor. În casă, Fred a preluat noi îndatoriri pentru a-mi permite să am mai mult timp pentru studiu şi scris. El planifică meniurile, se ocupă de aprovizionare, găteşte toate prânzurile şi mă cheamă când mâncarea este gata. Eu aşez masa şi mă ocup de vase.

Poate că viaţa noastră nu se aseamănă cu a voastră, dar principiile sunt aceleaşi. În orice etapă a vieţii te-ai afla, stai jos, fă o listă cu responsabilităţi şi hotărăşte ce face fiecare. Apoi vedeţi-vă de treabă şi nu staţi pe capul celuilalt ca să vedeţi dacă face treaba cum

trebuie! Mulţumiţi-vă frecvent unul altuia şi înţelegeţi că doi Colerici pot avea cea mai grozavă viaţă dintre toate combinaţiile de temperamente dacă faceţi amândoi o echipă şi mergeţi în aceeaşi direcţie.

### *Uneori este mai bine să laşi pe altcineva să preia controlul*

Un cuplu pe care-l cunoaştem bine a venit cu nişte soluţii demne de doi Colerici. Erau la a doua căsnicie şi noi cunoşteam bărbatul de pe timpul primei lui căsnicii. El era manipulator şi dominator, iar când lucrurile nu mergeau după gustul lui avea ieşiri de furie în locuri publice. În final, soţia lui s-a săturat şi a înaintat divorţul.

Noua lui soţie este o încântătoare femeie cu temperament Coleric care ştie cum să-i stimuleze punctele forte şi să-l protejeze de propriile lui slăbiciuni. Într-o seară, am ieşit la cină cu ei iar şeful de sală nu găsea rezervările noastre. Ne-am crispat, deoarece ştiam care ar putea fi reacţia lui. „Ştii cine sunt eu...," a început el să spună.

Dar soţia lui l-a împins deoparte cu blândeţe, a păşit în faţa lui şi a spus cu blândeţe: „Mă ocup eu de asta." Spre uimirea noastră, el s-a întors în linişte şi s-a îndreptat spre un acvariu decorativ spre a privi diversele specii de peşti care înotau înăuntru. Soţia lui l-a fermecat pe şeful de sală să găsească un spaţiu pentru noi.

Mai târziu, când am întrebat-o despre acest incident, ea mi-a explicat: „Când el m-a cerut în căsătorie, întâi am refuzat. Deoarece erau o grămadă de femei care ar fi acceptat bucuroase, el a fost surprins să fie refuzat. Pentru că în continuare îmi făcea curte, i-am vorbit despre influenţa tipului de temperament înnăscut asupra personalităţii şi i-am spus că nu voi tolera ieşirile lui. I-am arătat că îşi atrage o atenţie negativă care insuflă teamă şi nu admiraţie."

Apoi mi-a explicat cum a făcut o înţelegere cu el. Când simte că începe să se înfurie, el se va da deoparte şi o va lăsa pe ea să rezolve lucrurile. Dacă ea simţea că el începe să caute scandal, trebuia doar să-l bată pe umăr şi să-i spună: „Mă ocup eu de asta," iar el putea să meargă să privească peştii.

Ce schimbare pentru un bărbat instabil o dată ce a putut să-şi identifice slăbiciunile şi a fost dornic să le remedieze! El a învăţat o lecţie importantă pe care este bine s-o ţină minte toţi Colericii şi anume că, uneori, este mai bine să te retragi şi să laşi pe altcineva să preia controlul. Aceşti doi Colerici, cu personalităţile lor agresive au reuşit să facă o echipă dinamică ce inspiră acum admiraţie în loc de teamă.







### *Ce se întâmplă când ignori ce este scris cu litere mici*

Una dintre slăbiciunile pe care le au toţi Colericii este faptul că nu le plac instrucţiunile scrise şi nici măcar hărţile rutiere. A-i consulta pe alţii denotă lipsă de inteligenţă. Este mai bine să încerci să ghiceşti decât să întrebi pe altcineva care probabil că oricum nu ştie. A citi ce este scris cu litere mici sau a verifica un lucru de două ori nu este deloc atractiv pentru Colerici.

Dar această tendinţă a lor le poate provoca necazuri. Prietena mea, Bonny, mi-a povestit recent cum faptul că soţul ei n-a avut răbdare să citească nişte instrucţiuni le-a pus în pericol căsnicia. Ei se află acum în mijlocul unei acţiuni în justiţie care se datorează în parte incapacităţii celor cu temperament Coleric de a citi ce este scris cu litere mici. Şi fiecare dă vina pe celălalt.

Dispreţul Colericilor pentru detalii intră în joc şi când vine vorba despre învăţarea şi discutarea tipurilor de temperament. Ca pentru orice alt cuplu, este impor-

tant şi pentru Colerici să-şi amelioreze punctele forte şi slăbiciunile astfel încât să poată evita potenţialele conflicte. Dar Colericii consideră că grupurile de discuţii nu sunt nimic mai mult decât un loc unde oamenii îşi împărtăşesc ignoranţa. Iar când vine vorba de a discuta despre căsnicia lor în cadrul unui grup, cei doi Colerici vor spune repede: „Nu avem timp pentru asta acum!"

Colericii sunt oamenii cel mai puţin dispuşi să stea liniştiţi şi să discute despre potenţiale probleme care ar putea să apară. De obicei fiecare dintre ei presupune că totul va fi minunat atât timp cât celălalt i se supune lui. Colericul are tendinţa să-l împingă în jos pe cel de alături, să-i distrugă spiritul competitiv şi să-l transforme într-un fals Flegmatic. Colericii au capacitatea de a juca orice rol necesar pentru a-şi realiza obiectivele, dar Colericii reprimaţi vor exploda la un moment dat şi se vor elibera sau vor căpăta boli psihosomatice. Partenerul său nu-i va accepta boala şi-i va spune: „Totul este în capul tău. Termină cu prostiile astea!"

Deoarece ambele situaţii reduc dorinţa de dragoste, ele vor conduce la o căsnicie rece, distantă sau la o viaţă de cuplu fără o legătură emoţională. Având în vedere aceste posibilităţi neplăcute, merită pe deplin ca partenerii de cuplu să facă testul de personalitate şi să discute despre temperamentul dominant cât încă se mai plac unul pe altul!

În timp ce discută despre influenţa temperamentului înnăscut asupra personalităţii lor, este important ca fiecare să asculte plângerile celuilalt fără să-l întrerupă şi fără să se apere, acestea fiind două dintre cele mai neplăcute trăsături ale Colericilor. Atunci când unul îl întrerupe pe celălalt, acesta ripostează sau pleacă şi astfel discuţia se sfârşeşte repede. Iar dacă unul continuă să se apere şi nu admite că ar avea

vreun fel de vină, celălalt renunţă: „La ce foloseşte discuţia asta?"

Dacă partenerii Colerici vor cu adevărat să-şi atenueze slăbiciunile, ei trebuie să fie sinceri unul faţă de altul. Aici este inclusă recunoaşterea atitudinilor sau a răspunsurilor tăioase care deranjează şi cauzează fricţiuni în căsnicie. Aceste discuţii pot fi frustrante pentru Colericii care preţuiesc atât de mult timpul lor, dar construirea unei căsnicii echilibrate merită acest efort.

### *Toţi avem nevoie de prieteni!*

Colericii au nevoie să facă eforturi pentru a-şi păstra prietenii şi pentru a avea relaţii sociale. Ei au tendinţa de a-şi petrece timpul cu alţi oameni numai în scopuri de afaceri şi nu simt nevoia să meargă la petreceri. Dar această izolare poate deveni o slăbiciune când activitatea permanentă a unui cuplu stă în calea dezvoltării relaţiilor sociale.

Eu şi Fred am învăţat să ne rezervăm timp pentru a ne distra împreună cu prietenii. De la Ziua Recunoştinţei până la Anul Nou nu facem călătorii de afaceri. În schimb, acceptăm invitaţiile prilejuite de sărbători şi primim mulţi oaspeţi. Fred tratează cu atâta seriozitate problema distracţiei încât invită oameni pe care-i întâlnim în călătoriile noastre să ne viziteze şi să-şi petreacă vacanţa cu noi. Mulţi dintre ei acceptă. Iar în timpul acestor petreceri de sărbători, Fred aproape că se comportă ca un Sangvinic!

Jill şi Chet au aceeaşi combinaţie de temperamente ca şi mine cu Fred. Ea este Coleric/Sangvinic, iar el este Coleric/Melancolic. Amândurora le place să muncească. El este proprietarul şi preşedintele unei firme, iar ea este profesoară şi scriitoare. Deoarece ei îşi înţeleg tendinţa de a pune munca mai presus de ori-

ce, au căutat căi de a-şi diversifica activităţile. Pentru a înlătura concentrarea lui totală pe muncă, Jill i-a sugerat lui Chet că ar putea ajuta comunitatea. Imediat ce şi-a făcut cunoscută disponibilitatea, a fost inclus în Consiliul Seniorilor şi ales preşedinte.

Toţi au fost curând impresionaţi de capacitatea lui Chet de a trece în revistă situaţia generală, de a organiza şi de a delega sarcini. În două luni, el a reuşit atât de bine să pună totul cap la cap încât s-a simţit mulţumit cu adevărat, a început să facă schimb de glume cu ceilalţi bărbaţi şi chiar a reuşit să se relaxeze.

Înainte să facă parte din acest comitet, Chet nu avea prieteni în afara cunoştinţelor de afaceri. Acum Jill este încântată să-l vadă construindu-şi prietenii care vor dura o viaţă.

Jill însăşi încearcă să se asigure că o parte din energia ei de Coleric este canalizată spre dezvoltarea şi păstrarea relaţiilor de prietenie. Folosindu-şi punctele ei forte de Coleric în domeniul planificării şi motivării, ea a reuşit să păstreze contactul cu mulţi vechi prieteni. În cadrul programului ei încărcat de profesoară, scriitoare şi organizatoare a evenimentelor de familie, ea continuă să-şi facă timp pentru relaţiile cu prietenii şi cu familia deoarece reuşeşte să fie mai flexibilă.

Din fericire, Jill şi Chet au învăţat să-şi folosească trăsăturile temperamentale şi la altceva decât la muncă şi să-şi construiască prietenii durabile. Dacă energicele cupluri de Colerici nu-şi fac o prioritate din construirea relaţiilor de prietenie ajung atunci când se pensionează să nu aibă prieteni care să ţină cu adevărat la ei.

Cuplurile de Colerici trebuie să lucreze pentru împărţirea responsabilităţilor, să-şi acorde timp pentru discuţii despre personalitatea lor, ca şi pentru vacanţe şi prieteni. Atunci când partenerii dintr-un astfel de cuplu foarte ocupat recunosc valoarea odihnei şi a re-

facerii forţelor, vor constata că au încă şi mai multă energie şi poftă de viaţă. Mai important însă este că se vor bucura de binecuvântarea unor prietenii adevărate şi de o căsnicie armonioasă.

## CĂSNICIA A DOI FLEGMATICI

**Fă un efort să nu arăţi atât de leneş pentru că îi scoţi din minţi pe ceilalţi**

Combinaţia a doi Flegmatici creează o căsnicie foarte relaxată. Ei au una dintre cele mai liniştite şi agreabile relaţii din câte se pot imagina şi se întâmplă rareori ca doi Flegmatici să se certe din vreun motiv. Nici un motiv nu merită o ceartă pentru acest cuplu liniştit. Şi, de asemenea, nimic nu merită efortul de a trece la acţiune. Pentru Flegmatici munca la slujbă este suficientă – când ajung acasă vor doar să se relaxeze.

Cuplul de Flegmatici este de acord cu toată lumea, nu are duşmani şi nu este pretenţios din punct de vedere social. Ei au o înclinaţie înnăscută de a fi buni prieteni şi nu fac nimic doar pentru spectacol. Când vine vorba de copii, părinţii Flegmatici sunt foarte răbdători şi nu-i presează prea mult. Atitudinea lor relaxată va menţine cu siguranţă liniştea în căminul lor.

Când vine vorba despre a-şi face proiecte, Flegmaticii răspund simplu: „De ce este nevoie de proiecte?" A planifica este în sine un efort prea mare pentru ei. Ei sunt mulţumiţi cu ceea ce au şi rareori se apucă de proiecte importante de îmbunătăţire a locuinţei lor. Este greu să le găseşti vreo vină Flegmaticilor în afară de cazul în care eşti soacra lor cu temperament Coleric ce nu-şi poate crede ochilor că nu au mişcat un ac de când a trecut ea pe-acolo ultima dată!

Dar acest cuplu liniştit şi stabil poate cădea într-o rutină monotonă dacă nu acţionează pentru a preveni ca

slăbiciunile lor dublate să le acapareze căsnicia. Fără oarecare efort, teama lor de conflict îi va împiedica să se bucure de o adevărată comunicare. Iar stilul lor relaxat de educare a copiilor le permite acestora să pună stăpânire pe toată casa.

Totuşi, în cazul cel mai fericit, acest cuplu liniştit poate acţiona pentru a menţine controlul asupra copiilor şi a căminului lor. Mulţumindu-se cu o casă modestă, ei nu vor fi prinşi de ritmul febril al celor din jurul lor. În schimb, această pereche agreabilă se va bucura de multe momente liniştite şi plăcute împreună cu familia, prietenii sau doar ei doi.

### *Hai să lăsăm pe mai târziu*

În timp ce Sangvinicii se apucă de treabă numai dacă este distractiv, Colericii numai dacă pot obţine controlul şi Melancolicii numai dacă pot să facă o treabă perfectă – Flegmaticii fac tot ce pot ca să nu se apuce deloc de treabă!

Evitarea obligaţiilor este un talent unic al Flegmaticilor. Ei vor da din cap aprobator, dar nu se vor mişca în speranţa că altcineva va face treaba în locul lor. Ce se întâmplă însă când se căsătoresc doi Flegmatici? Mai nimic!

Să ne imaginăm o discuţie despre treburile casnice între doi Flegmatici:

Flegmatic #1: „Garajul are nevoie de o curăţenie generală."
Flegmatic #2: „N-am observat."
Flegmatic #1: „Am putea să facem asta chiar sâmbătă."
Flegmatic #2: „În regulă, dacă spui tu."
Flegmatic #1: „Ei bine, mă apuc de curăţenie numai dacă mă ajuţi."
Flegmatic #2: „Atunci poţi s-o laşi baltă."

Flegmatic #1: „La urma urmei, atât timp cât putem băga maşina înăuntru, presupun că-i în regulă."

Flegmatic #2: „Sunt de acord cu tine."

Spre deosebire de căsniciile formate dintr-un Coleric şi un Flegmatic în care partenerul cu temperament Flegmatic trebuie să pară ocupat dacă nu vrea să dea de necaz, cuplul format din doi Flegmatici este liber să se relaxeze. Nu au nici o grabă să se apuce de vreo treabă şi vor fi de acord cu uşurinţă să amâne treburile casnice: „Nu contează. Mâine vor fi tot acolo."

Scopul lor este să evite conflictul, să aibă o viaţă cât mai uşoară şi să trăiască în pace. Ei au învăţat că cel puţin jumătate din lucrurile pentru care oamenii îşi fac griji nu se întâmplă niciodată. Ei ştiu că dacă merg sau nu la o petrecere, nimeni nu va observa, iar dacă nu merg la şedinţe, nimeni nu-i va alege preşedinte şi nici nu vor primi vreo sarcină de făcut.

Mare parte din energia limitată a celor cu temperament Flegmatic este cheltuită pentru a imagina căi de a nu cheltui restul de energie care le-a rămas. Ei ar putea câştiga un premiu pentru conservarea energiei!

### *Camera de zi arată ca o debara*

Designul interior este o noţiune străină Flegmaticilor. Sangvinicii mută scaunele, aşează fotografii şi tablouri noi pe pereţi şi întind ţesături vesele peste orice nu se mişcă din loc (inclusiv pe copiii lor Flegmatici). Colericul este întotdeauna deschis spre idei noi care să-i facă locuinţa mai funcţională, mai uşor de întreţinut şi mai economică. Iar Melancolicul studiază reviste pentru grădinărit şi amenajări interioare, compară preţurile şi este dispus să aştepte până când are destui de bani ca să-şi decoreze casa perfect. Flegmaticii nu

văd nici un motiv să schimbe ceva. „Ne-am obişnuit aşa."

Un cuplu de Flegmatici, pe care-l cunosc, a cumpărat o casă mobilată într-o zonă în dezvoltare. Ei au trăit acolo zece ani şi nu au schimbat absolut nimic. „Dacă a arătat bine la început, nu văd nici un motiv ca s-o schimbăm acum." Alţi prieteni Flegmatici au cumpărat o casă cu o sufragerie pentru oaspeţi şi o cameră de zi pentru familie. Ei au pus mobilă veche în camera de zi pentru familie, şi au lăsat goală sufrageria pentru oaspeţi până când vor avea timp să se ducă la cumpărături şi chef să se apuce s-o amenajeze. Au trecut deja şapte ani şi camera arată ca o debara prea mare, dar lor nici nu le pasă!

Chiar dacă atitudinea lor comodă îi fereşte de munca febrilă sau obsesia pentru detaliu specifică altor cupluri, uneori această atitudine poate deveni o problemă. Un cuplu de Flegmatici trebuie să-şi impună să facă măcar treburile casnice esenţiale. Dacă nu fac asta, copiii sau prietenii lor cu alte tipuri de temperament vor fi cu siguranţă deranjaţi de murdăria permanentă din casa lor. Ei mai trebuie să-şi amintească faptul că unele munci devin mai dificile dacă sunt amânate. Pentru siguranţa căminului şi a familiei lor, trebuie să facă un efort să repare ce este de reparat înainte ca situaţia să se înrăutăţească.

### *Care scopuri?*

La fel cum evită munca şi efortul de a-şi face proiecte, cei cu temperament Flegmatic evită şi planificarea. Atât timp cât se pot relaxa şi se pot bucura de linişte, nu văd de ce ar fi nevoie să-şi stabilească scopuri sau să facă planuri de viitor.

Paula este o femeie cu temperament Coleric ce ia decizii importante în fracţiuni de secundă şi lucrează eficient

ca asistent manager şi conducător al familiei ei. Fiul ei cu temperament Flegmatic, Jim, este un băiat foarte inteligent, dar are un caracter complet opus ei. Paula are ambiţii măreţe pentru Jim, însă el nu vrea să urmeze planurile ei. Lui îi place doar să conducă maşina. Când Paula îl întreabă „Unde pleci?", el ridică din umeri şi spune: „Nu ştiu. Cred că oriunde mă duce maşina."

„Cum poţi pleca aşa, fără nici o ţintă?" îl întreabă Paula. El ridică din umeri din nou şi pleacă.

Aceia dintre voi care au un temperament Coleric îşi pot imagina dezamăgirea Paulei când fiul ei a ales să nu meargă la colegiu ci la şcoala de şoferi de camion. „Ce fel de şcoală este asta pentru şoferi de camion?" a întrebat ea.

„Este locul unde te duci ca să obţii un permis de şofer profesionist pentru camioane", a răspuns Jim.

„Să conduci camioane este o profesie?!" Paula a fost dezamăgită de decizia lui Jim, nu pentru că ar fi avut ceva cu şoferii de camion, ci pentru că ştia că mintea lui strălucită era capabilă de mult mai mult decât atât. Ea a sperat că Jim se va căsători cu o fată care să-l motiveze să-şi folosească mai mult din darurile lui unice.

În loc de asta, el a întâlnit o fată cu temperament Flegmatic care împărtăşeşte lipsa lui de interes pentru scopuri pe termen lung. Jim conduce fericit camioane de zece ani. „Este aşa de linişte. Te relaxezi şi asculţi muzică toată ziua."

Dacă Jim şi prietena lui ar fi învăţat despre influenţa temperamentului înnăscut asupra personalităţii, ar fi fost capabili să înţeleagă de ce relaţia lor de Flegmatici nu-i încuraja pe nici unul să-şi dezvolte talentele. Cuplurile de Flegmatici trebuie să-şi stabilească cel puţin câteva scopuri pe termen lung. Dacă nu se străduiesc să-şi alcătuiască planuri, probabil că nu-şi

vor putea folosi capacităţile înnăscute pentru a realiza ceva în viaţă.

### *Ce atâta grabă?*

Flegmaticii nu se grăbesc niciodată să facă ceva. Dacă le ia mult timp pentru a face treburile zilnice, le ia şi mai mult timp ca să-şi schimbe stilul de viaţă sau să ia decizii.

Într-una dintre călătoriile lui cu camionul, Jim a întâlnit-o pe Judy, o fată drăguţă cu temperament Flegmatic. În concordanţă cu firea lor de Flegmatici, ei nu se grăbeau deloc să se căsătorească. S-au întâlnit statornic timp de mai mulţi ani şi spuneau că se vor căsători „cândva" Dar faptul că trebuiau să cumpere un inel şi să planifice o nuntă părea un efort prea mare pentru ei. Prietenii şi familia erau uimiţi de comportamentul lor – tot vorbeau de nuntă, dar nu reuşeau nici măcar să se logodească.

Nu se potrivea cu temperamentul Flegmatic a lui Judy să petreacă mult timp căutând prin magazine o rochie de mireasă. Totuşi, într-o zi, ea a văzut că se vindeau cu reducere toalete de nuntă şi s-a hotărât să-şi cumpere o rochie pentru viitoarea ei nuntă. Era un moment bun pentru ea şi i-ar fi economisit efortul de a căuta o rochie după ce avea să se logodească cu Jim.

Din fericire, Jim a găsit şi el un inel cu reducere de preţ care, pur şi simplu, s-a întâmplat să i se potrivească lui Judy. Altfel, poate că acest cuplu de Flegmatici nu ar fi ajuns să se căsătorească niciodată! El a cumpărat inelul ca un simbol al angajamentului lui, iar mama sa cu temperament Coleric s-a putut bucura în sfârşit că putea să facă planuri pentru nuntă.

În maniera lor de Flegmatici calmi, atât Jim cât şi Judy, s-au dat deoparte în timp ce familiile lor vorbeau despre planurile de nuntă. Ei preferau să nu se implice. În fond, celor doi nu le plăcea să planifice sau să

facă orice le-ar fi cerut un efort. Ei erau mulţumiţi că s-au logodit şi nu se grăbeau să-şi organizeze o nuntă elegantă şi să înceapă să-şi aranjeze o casă. După câtva timp, chiar şi Paula a început să-şi piardă speranţa că cei doi vor călca vreodată în altar.

În final, Judy a păstrat rochia în dulap timp de cinci ani şi inelul pe deget timp de patru ani până când s-au hotărât în sfârşit să se căsătorească. Între timp familiile lor îşi pierduseră orice entuziasm pentru nuntă. Erau doar fericiţi să-i vadă în sfârşit căsătoriţi!

La fel ca Jim şi Judy, multe cupluri de Flegmatici sunt mulţumite să stea şi să aştepte ca alţii să facă munca în locul lor. Evident, această trăsătură devine o problemă într-o căsnicie când nici unul dintre soţi nu face eforturi să preia controlul şi să ducă lucrurile la bun sfârşit. Iar când apar în casă copii cu o voinţă puternică, ei au tendinţa să-şi dea deoparte părinţii cu temperament Flegmatic şi să preia controlul.

Astfel de cupluri trebuie să se asigure că nu amână deciziile importante lăsându-le pentru „vremuri mai bune" Ei ar putea pierde ocazii minunate sau controlul asupra copiilor lor care vor lua decizii în locul lor.



### *„Hotărăşte tu"*

Deoarece toţi cei cu temperament Flegmatic urăsc conflictele, ei încearcă mereu să menţină liniştea. Adeseori ei deleagă deciziile altcuiva deoarece le este teamă că vor opta pentru ceva ce va displace partenerului. În plus, comozilor Flegmatici oricum le pasă prea puţin ce decizie se ia.

Când Jim şi Judy s-au căsătorit în sfârşit, şi-au luat un mic apartament şi s-au instalat în el. Într-o zi, Paula avea treabă în zona în care locuiau ei şi i-a sunat ca să le spună că va cumpăra o pizza şi va trece pe la ei pentru a lua cina împreună. Avea o oră liberă şi cupoane de reducere pentru pizza şi voia foarte mult să îi vadă.

„Ce fel de pizza vă place?" a întrebat ea. Asta părea o întrebare simplă, dar ei aveau nevoie s-o discute.

Într-o manieră tipică Flegmaticilor, cei doi au evitat să ia o decizie. „De ce nu vii aici şi noi ne hotărâm până atunci," au spus ei, sperând că mama lui Jim va lua o decizie în locul lor.

Când Paula a sosit, Judy şi Jim încă se chinuiau să frece podeaua bucătăriei şi să strângă mizeria din camera de zi. Când au reuşit să strângă tot, era prea târziu ca să mai mănânce împreună, aşa că mama lui Jim le-a dat bani şi cupoanele, le-a urat poftă bună şi a plecat.

Jim şi Judy încă îşi mai amintesc de seara aceea ca de una dintre cele mai plăcute din câte au petrecut, iar Paula îşi scutură capul ei de Coleric a neîncredere.

### *Conflicte îngropate*

Un cuplu în care ambii parteneri au temperament Flegmatic pare mereu liniştit şi relaxat în ochii familiei şi ai prietenilor. Ei îşi păstrează feţele fericite şi unul faţă de altul. Pentru că sunt mari iubitori de linişte vor să evite conflictele cu orice preţ, aşa că vor simula că sunt mulţumiţi unul de altul chiar dacă sunt supăraţi în sinea lor.

Dacă cei doi parteneri de cuplu cu temperament Flegmatic depun tot efortul pentru a evita discutarea unei probleme, ei nu vor ajunge s-o rezolve niciodată. În schimb, ambii soţi îşi vor reprima suferinţa şi vor trăi ascunzându-şi mânia sau nemulţumirea despre care ar trebui să se discute. Atunci când un Flegmatic este căsătorit cu un partener cu alt temperament, acesta din urmă poate fi cel care iniţiază discuţii despre subiectul dificil. Dar când se căsătoresc doi Flegmatici, nici unul nu vrea să atingă subiecte neplăcute şi nu-şi discută niciodată sentimentele.

Nu este dificil de văzut că maniera Flegmaticilor de a evita conflictele poate duce curând la lipsă de comunicare. Încercând să menţină o conversaţie agreabilă, ei nu se vor provoca niciodată unul pe altul spre a evolua şi a-şi împărtăşi cele mai profunde preocupări privind viaţa şi căsnicia lor. Ar fi bine ca membrii acestui cuplu să-şi scrie pe hârtie preocupările şi apoi să aleagă o zi din săptămână pentru a şi le împărtăşi unul altuia oricât de neplăcut ar fi acest lucru. Atunci când vor simţi bucuria şi satisfacţia de a triumfa asupra problemelor, vor considera că a meritat cu adevărat să facă acest efort.

Cuplurile de Flegmatici vor beneficia în mare măsură de pe urma învăţării şi înţelegerii punctelor forte şi a slăbiciunilor personalităţii lor. Dacă ambii soţi se angajează să-şi construiască o căsnicie minunată, ei pot face efortul necesar spre a-şi menţine locuinţa în bună stare, copiii sub control şi liniile de comunicaţie deschise. Având amândoi ochii aţintiţi asupra slăbiciunilor lor, cuplul de Flegmatici se poate bucura de o viaţă stabilă şi plină de satisfacţii.

# CREAREA UNEI MELODII PROPRII CUPLULUI

## Câteva observaţii pentru toate cuplurile

Acum, că aţi aflat cum reacţionează în căsnicie oameni cu diferite combinaţii temperamentale, tu şi partenerul tău de cuplu vă veţi puteţi bucura de combinaţia voastră unică. În timp ce vă recunoaşteţi asemănările şi deosebirile, gândiţi-vă că este necesar uneori să faceţi compromisuri, să vă armonizaţi într-un tot şi să vă satisfaceţi reciproc trebuinţele, astfel încât căsnicia voastră să funcţioneze.

În acest capitol, veţi citi o trecere în revistă a celor patru tipuri de temperament şi a influenţei lor asupra personalităţii partenerilor dintr-un cuplu. Sfaturile pe care le veţi găsi în acest capitol vor aduce beneficii oricărui cuplu care vrea să-şi consolideze căsnicia. Aceste concepte vă vor ajuta să păstraţi armonia indiferent de combinaţia de personalităţi din cuplul vostru.

### Comunicarea trebuinţelor

Rareori ne gândim să ne comunicăm nevoile emoţionale dar tocmai nesatisfacerea acestor trebuinţe strică

armonia căsniciei. Imaginaţi-vă doar următoarele situaţii şi veţi începe să înţelegeţi de ce nevoile emoţionale diferite cauzează conflicte. Vorbăreţii Sangvinici, care vor permanentă atenţie şi aprobare pentru orice lucru cât de mic, se căsătoresc cu Melancolici care caută sprijin – dar nu-l cer niciodată – şi cărora le place liniştea. Melancolicul nu-l va aproba pe Sangvinic deoarece nimic din ce face el nu este perfect. De asemenea, Melancolicul nu poate suporta vorbăria Sangvinicului şi nevoia lui de atenţie. Pe de altă parte, Sangvinicul nu face nimic dacă nu este lăudat, chiar şi când n-o merită. El nu poate suporta pe cineva care rămâne tăcut şi nu-i spune ce are pe suflet. Atunci când nici Sangvinicul, nici Melancolicul nu obţin ceea ce au nevoie din punct de vedere emoţional, încep să se îndrepte fiecare în altă direcţie şi deseori caută pe altcineva care să le satisfacă trebuinţele.



În cazul unei combinaţii între un Coleric şi un Flegmatic, Colericul are nevoie de apreciere pentru toată munca pe care o depune, dar partenerul lui Flegmatic nu-i acordă laudele meritate. Răspunsul unui Flegmatic faţă de realizările Colericului va fi mai degrabă de genul: „Nu ţi-am cerut eu să faci asta," sau „A fost ideea ta" Colericul munceşte în permanenţă şi nu poate înţelege de ce Flegmaticul nu manifestă entuziasm pentru fiecare nou proiect. Pe de altă parte, Flegmaticul are nevoie de linişte emoţională şi învaţă să ignore agitaţia Colericului. Flegmaticii vor să fie iubiţi şi acceptaţi aşa cum sunt, dar Colericii simt nevoia organică să încerce permanent „perfecţionarea" partenerului lor.

Chiar şi cuplurile ale căror membri au personalitatea dominată de acelaşi tip de temperament înnăscut se pot simţi uneori dezamăgite tocmai pentru că nu reuşesc să-şi satisfacă reciproc nevoile emoţionale.

Deşi partenerii acestor cupluri îşi înţeleg trebuinţele mai uşor decât cei ai altor tipuri de cupluri, ei sunt totuşi indivizi diferiţi cu propriile lor perspective şi preocupări.

Nici o teorie despre influenţa temperamentului înnăscut asupra persoanlităţii nu vă poate da cheia ideală pentru a avea acces la toate misterele partenerului vostru. Din fericire, învăţarea tipurilor de temperament aduce beneficii substanţiale căsniciei voastre, dar nu poate înlocui o bună comunicare între parteneri.

Când începi să simţi că trebuinţele tale nu sunt satisfăcute, nu îl lăsa pe partenerul tău să ghicească ce nu merge bine. Aminteşte-ţi că el are personalitatea lui proprie şi îi vine greu să vadă lucrurile din perspectiva altuia.

Acordaţi-vă timp să vă aşezaţi şi să discutaţi unul cu altul despre trebuinţele fiecăruia. S-ar putea să fiţi surprinşi să aflaţi că lucrurile despre credeaţi că partenerul vostru le apreciază cel mai mult sunt, de fapt, cele care-l deranjează cel mai mult! În mod evident, comunicarea trebuinţelor tale partenerului îl ajută pe acesta să înţeleagă cum să-şi arate dragostea într-un fel pe care tu îl poţi înţelege. Iar atunci când începi să te simţi iubit, nu poţi decât să întorci iubirea ce ţi-a fost dăruită, începând astfel un ciclu al dragostei care menţine atracţia reciprocă.

## O masă pentru doi

Căsnicia cade adeseori victimă a ritmului alert al lumii în care trăim. A găsi suficient timp pentru muncă, prieteni, familie şi activităţi sociale este adeseori o sarcină dificilă pentru majoritatea cuplurilor. Printre termene-limită, copii care plâng şi treburi casnice, majoritatea cuplurilor dispun de puţin timp pentru o comunicare semnificativă. Amintirea întâlnirilor de

dragoste se ofileşte la puţin timp după ce petrecerea de nuntă s-a sfârşit! Dar n-ar trebui să fie aşa.

Joyce şi Steve sunt căsătoriţi de treizeci de ani şi au ajuns la o armonie ce poate servi ca un frumos exemplu de combinaţie fericită de personalităţi în cadrul unui cuplu. Joyce este o femeie motivată, cu temperament Flegmatic, dornică să-şi petreacă ore întregi ascultând problemele femeilor şi dispusă întotdeauna să le ajute să găsească soluţii. Steve este Coleric; un om de afaceri care se concentrează pe munca sa dar care a învăţat să lase deoparte problemele de afaceri când intră pe uşa casei. Joyce şi Steve înţeleg diferenţele de personalitate dintre ei şi acţionează pentru a se menţine în afara zonei de conflict.

În timpul săptămânii, Joyce îşi organizează timpul pentru a se întâlni cu prieteni şi rude, pentru a participa la conferinţe şi a merge la cumpărături după cum îi place. Copiii sunt mari şi ea se bucură de bine-meritata ei libertate. Dar Joyce şi Steve îşi fac planuri astfel încât să petreacă sfârşitul de săptămână întotdeauna împreună. După cum mi-a explicat Joyce: „Când suntem împreună, suntem trup şi suflet împreună. Nouă aşa ne place!"

Prin urmare, care este secretul succesului lor?

O cale pe care Joyce şi Steve au folosit-o pentru a menţine armonia între ei a fost să rezerve timp special doar pentru ei doi. În afară de faptul că sunt camarazi apropiaţi, iar acasă au clipele lor de intimitate, ei şi-au stabilit întâlniri regulate în timpul săptămânii. Merg împreună la un restaurant şi stau de vorbă concentrându-se pe ceea ce se întâmplă în viaţa fiecăruia. Acum, când dispun de mai multe resurse financiare şi copiii nu le mai dau multă bătaie de cap, Joyce şi Steve pot să facă singuri călătorii mai lungi.

Rezervându-şi aceste momente speciale numai pentru ei au reuşit să menţină scânteia dragostei în căsnicia lor

timp de treizeci de ani. Deoarece şi-au acordat timp pentru a-şi cunoaşte reciproc trăsăturile de caracter, ei au fost în măsură să-şi rezolve conflictele şi să-şi păstreze dragostea unul pentru altul. Într-o scrisoare în care vorbeşte despre căsnicia ei, Joyce mi-a scris: „După toţi aceşti ani, suntem suflete-pereche şi cu adevărat îndrăgostiţi. Legătura noastră este permanentă."

Atunci când căutaţi o cale de a menţine liniile de comunicare deschise în căsnicia voastră, trebuie să începeţi prin a vă găsi timp pentru a comunica. Rezervaţi-vă timp în programul vostru pentru a-l petrece doar voi doi şi fără să fiţi întrerupţi. Acordându-vă câteva momente departe de activităţile febrile ale vieţii zilnice, vă puteţi bucura reciproc de compania celuilalt şi veţi avea timp pentru a discuta ce s-a mai întâmplat în viaţa fiecăruia. Însă majoritatea dintre noi trebuie să îşi planifice cu grijă aceste momente speciale dacă vrem ca ele se întâmple într-adevăr. Aşa că, luaţi un calendar, stabiliţi-vă nişte date şi faceţi rezervări la restaurant pentru o masă de două persoane!

## Jocuri pentru perioada pensionării

„Dacă voi credeţi că o căsnicie este dificilă în perioada activă, aşteptaţi să vedeţi ce se întâmplă după pensionare."

Acesta este comentariul pe care l-am auzit de la o femeie cu ocazia unei ceremonii de pensionare. În loc să simtă pensionarea ca pe o eliberare, ea simţea panică.

Şi Rosalie a avut aceleaşi sentimente când s-a pensionat soţul ei. Ea are o căsnicie de tipul „contrariile se atrag" Rosalie are un temperament tipic de Coleric; ei îi place să preia controlul în orice situaţie şi să spună direct ce gândeşte fără să clipească. Soţul ei este tipul de Flegmatic: este comod şi ar face aproape orice pentru a evita conflictul. Dar punctele forte ale

personalităţilor lor, care i-au atras la început, s-au transformat în surse importante de iritare pentru Rosalie, mai ales după ce Stan s-a pensionat. A sta împreună 24 de ore pe zi, şapte zile pe săptămână a devenit o adevărată provocare.

Rosalie spune: „Când soţul meu se apropia de pensionare, visam la o viaţă utopică – să călătoresc în locuri interesante, să ne ocupăm de pasiunile noastre, să ne relaxăm împreună pe verandă. Acum, când copiii plecaseră, eram gata pentru distracţie şi jocuri. Dar nu m-am gândit niciodată la jocul de-a comutat termostatul şi la jocul de-a ascunselea prin magazinul universal."

După ce intrase în perioada menopauzei şi câştigase zece kilograme în greutate, lui Rosalie îi era mereu cald. În perioada verii ea blestema căldura şi umiditatea, apoi fugea la termostat pentru a porni aerul condiţionat. Dar Stan avea probleme cu circulaţia sângelui şi picioarele îi erau mereu reci, chiar şi în timpul valurilor de căldură din vară. Spre deosebire de Rosalie, Stan prefera abordarea tacită de rezolvare a problemei. El aştepta cu răbdare ca Rosalie să iasă din cameră, după care închidea aerul condiţionat. În timpul iernii, acţiunile lor se inversau: el pornea încălzirea, iar ea venea în urma lui şi o oprea. Termostatul lor era ca un „Hopa Mitică" şi se deplasa în sus şi în jos toată ziulica.

Un alt joc pe care-l jucau Rosalie şi Stan era de-a ascunselea prin magazinul universal. Cu personalitatea ei de Coleric organizat, Rosalie proceda la cumpărături într-un mod foarte asemănător afacerilor.

Ea avea o listă de cumpărături, îşi stabilea o perioadă de timp şi se încadra în limitele unui anumit buget. Dacă mergea la cumpărături cu o altă persoană, ea o simţea ca pe o povară care o trage în jos. Cu toate acestea, după ce Stan s-a pensionat, ea nu-şi mai putea permi-

te luxul să meargă la cumpărături singură. Stan mergea adeseori împreună cu ea la cumpărăturile săptămânale. Când nu era atentă, el lua căruciorul şi se furişa departe de ea, lăsând-o să ţină în braţe pungi pline cu mere şi pepeni. Rosalie era forţată să se joace de-a ascunselea în timp ce căra pungile cu fructe şi încerca să-l găsească pe Stan. Între timp, Stan arunca în cărucior câteva cutii cu cerealele lui preferate. Cheltuiala totală sfârşea prin a fi cu cel puţin douăzeci şi cinci de dolari peste ceea ce ar fi cheltuit Rosalie în mod normal.

Rosalie şi Stan ne prezintă un scenariu amuzant despre jocurile pe care le putem juca, mai ales după pensionare. Pentru acele cupluri în care soţia are temperament Coleric şi soţul temperament Flegmatic, următoarele sugestii vă pot ajuta ca din astfel de jocuri să ieşiţi amândoi câştigători.

Cei cu temperament Flegmatic urăsc dezacordul şi mai degrabă ar minţi decât să înfrunte o problemă reală. „Cine este furios?" vor spune ei. În acest punct, fără suficientă hotărâre de a-şi păstra calmul Colericul este gata să ţipe, dar jocul de-a termostatul nu poate fi câştigat prin ceartă. Există mai multe căi posibile de a trata această problemă. Puteţi continua să vă jucaţi cu comutatorul termostatului schimbând temperatura toată ziua. Puteţi ajunge la un compromis privind poziţia termostatului, după care să nu-l mai mişcaţi. Sau puteţi cădea de acord ca unul să se ocupe de termostat o săptămână şi celălalt săptămâna următoare. Bărbatul cu temperament Flegmatic va alege, de obicei, prima soluţie, dar să sperăm că soţia lui cu temperament Coleric îl va convinge că celelalte două soluţii vor funcţiona mai bine atât timp cât nici unul nu încearcă să-l înşele pe celălalt.

Eu şi cu Fred am găsit o soluţie pentru jocul de-a ascunselea prin magazinul universal care funcţionează

bine pentru noi. Împărţim lista de cumpărături, luăm două cărucioare şi merge fiecare fericit pe drumul lui cumpărând ce are pe listă.

(Dacă aveţi un buget mai restrâns, ar trebui să cădeţi de acord să cumpăraţi *numai* ceea ce este pe listă.)

Fred are un semnal ca să mă anunţe că a terminat de făcut cumpărăturile. Este un anumit fluierat pe care-l aud oriunde m-aş afla. Într-o zi, ne-am despărţit într-un mare magazin şi am căzut de acord că vom vizita numai aripa B. El s-a întâlnit cu câţiva prieteni care l-au întrebat unde sunt eu. Fred le-a răspuns că sunt în vreunul din magazinele din clădire, dar că o să mă cheme ca să putem sta cu toţii de vorbă. El a fluierat şi, cât ai clipi din ochi, am apărut şi eu. Prietenii au fost impresionaţi. Din fericire în ultimul timp nu mai este foarte costisitor să ai un telefon celular, aşa că puteţi folosi unul în caz că nu ştiţi să fluieraţi.

Acele femei dintre voi care nu au temperament Coleric ar putea crede că aceste jocuri de după pensionare sunt ceva neobişnuit. Poate că vouă vă place să-l aveţi pe soţul vostru alături tot timpul, dar femeile cu temperament Coleric se simt stingherite, încetinite, spionate, urmărite, judecate şi dădăcite. Ele au nevoie de spaţiu propriu. Asta nu înseamnă că le interesează doar propria persoană, dar îşi cunosc limitele răbdării.

Rosalie vă sfătuieşte: „Dă-i ceva de lucru şi apoi poţi să pleci cu conştiinţa curată. A sta lipiţi unul de altul tot timpul este dificil şi pentru unul, şi pentru altul. Te poţi bucura de un anumit grad de separare.

Acceptarea deosebirilor dintre voi necesită înţelegerea influenţei temperamentului înnăscut asupra personalităţii. Cât de plictisitor ar fi dacă am reacţiona toţi în acelaşi fel şi ne-am imita reciproc acţiunile! Onorându-ne reciproc unicitatea ne vom putea dezvolta armonios din punct de vedere emoţional şi spiritual."

### Cum să te descurci în perioadele dificile

Cuvântul „depresie" înseamnă literal cu presiune (sau tensiune) scăzută sau a nu fi la înălţimea la care eşti de obicei. În căsnicie, ni se pare dificil de înţeles de ce partenerul se simte deprimat când noi ne simţim bine. Dacă nu înţelegem diferenţele temperamentale înnăscute, încercăm să ne înveselim partenerul cu încurajări mai degrabă tăioase: „Hei, ce eşti aşa pleoştit?" sau „Gândeşte-te la copiii care mor de foame în Africa." Cuvinte ca acestea fac adesea ca persoana deprimată să se simtă vinovată, ceea ce dublează necazul!

În loc de false îmbărbătări este nevoie de înţelegerea sentimentelor de tristeţe ale partenerului, chiar dacă noi nu avem asemenea perioade de tristeţe. Ar de dorit să întrebăm „Ce crezi că ar trebui să fac sau să evit să fac?"

## DEPRIMAREA SANGVINICULUI

Sangvinicii sunt deprimaţi când viaţa nu le oferă distracţie sau când simt că nu sunt apreciaţi. Gândurile lor au tendinţa s-o ia în jos cam aşa:

„Viaţa nu înseamnă altceva decât muncă şi nimeni nu observă cât mă străduiesc...";

„Lucrurile nu vor merge mai bine şi n-o să am destui bani niciodată...";

„Cine m-a pus să mă căsătoresc? Toată lumea mă plăcea şi uite cum am ajuns acum."

Sangvinicii au crize scurte de deprimare când situaţia îi copleşeşte. Ei pot să-şi compună o faţă fericită şi să dea deoparte tristeţea dacă au oaspeţi sau apare ocazia unei raite prin magazine. Reacţia lor naturală este să caute distracţie, mâncare, petreceri, cumpărături sau să găsească alte moduri de a cheltui mulţi bani.

Când Sangvinicii au o criză de deprimare, ei cred că devin Melancolici. „Personalitatea mea s-a schimbat," vor spune ei – iar acesta va deveni un nou motiv ca să se simtă deprimaţi. Deşi Sangvinicii pot da impresia că au o personalitate diferită atunci când sunt deprimaţi, temperamentul lor de bază nu se va schimba. O dată ce vremurile grele sunt depăşite, ei vor reveni la personalitatea lor voioasă.

### *Cum să procedezi cu un Sangvinic deprimat*

- Compătimeşte-l ("bietul copil") şi exprimă-ţi părerea de rău. Oferă-i cadouri.
- Invită-l să luaţi prânzul în oraş. Telefonează-i mai des.
- Fă-i complimente. Lasă-l să-şi verse amarul şi să plângă.
- Oferă-i speranţa sinceră că viaţa va fi mai bună.

### *Ce trebuie să eviţi în prezenţa unui Sangvinic deprimat*

- Nu-i ţine lecţii despre greşelile lui folosind cuvinte precum acestea: „Dacă m-ai fi ascultat pe mine, nu ai fi ajuns în situaţia asta mizerabilă."
- Nu-l compara cu oameni care se află într-o situaţie şi mai proastă.
- Nu-i servi clişee religioase: „Asta ţi se întâmplă din cauza păcatelor tale." „Dumnezeu încearcă să-ţi dea o lecţie." „Dumnezeu te pedepseşte pentru că..."
- Nu-i insufla sentimente de vinovăţie. Ele îl împiedică pe Sangvinic să facă mişcări pozitive spre a rezolva situaţia.

## DEPRIMAREA MELANCOLICULUI

Melancolicii se deprimă când viaţa nu este perfectă şi au adeseori sentimentul că soarta le stă împotrivă. Ei se simt epuizaţi datorită oamenilor care nu iau viaţa în serios, cărora nu le pasă de detalii şi care nu înţeleg ce repercursiuni are asupra lumii lipsa lor de chibzuinţă. Datorită gândirii şi sensibilităţii lui profunde, Melancolicul poate fi uşor rănit, iar aceasta poate deveni o altă cauză de deprimare.

Reacţia lor naturală faţă de deprimare este să muncească şi mai mult pentru a face lucrurile şi mai perfect. Se vor gândi la detalii şi mai mult decât de obicei şi vor analiza problema din toate unghiurile imaginabile. În timpul stărilor de deprimare, Melancolicii se izolează şi se apucă de scris, îşi disecă problema sau caută răspunsuri în cărţi.

Melancolicii se deprimă mai des decât persoanele cu alte tipuri de temperament datorită dorinţei lor de perfecţiune. În fond, viaţa este rareori perfectă. Ei se simt ca şi cum ceilalţi nu i-ar lua în serios. Iar tendinţa lor naturală de a se deprima uşor îi face să piardă curcubeele vieţii şi să vadă numai ploaia.

### *Cum să procedezi cu un Melancolic deprimat*

- Spune-i: „Nu te învinovăţesc."
- Stai liniştit lângă el până se hotărăşte să-ţi vorbească.
- Discutaţi despre posibile soluţii.
- Recunoaşte că viaţa nu este întotdeauna cinstită.
- Coboară în iadul lui şi compătimeşte-l.

### *Ce trebuie să eviţi în prezenţa unui Melancolic deprimat*

- Nu-i spune: „Este cel mai stupid lucru pe care l-am auzit vreodată." sau „Încearcă să vezi partea frumoasă a vieţii."

- Nu-i banaliza tristeţea şi deprimarea.
- Nu insista să se înveselească imediat.
- Nu-l părăsi pentru că el exact de asta se teme.

## DEPRIMAREA COLERICULUI

Colericii devin deprimaţi când lucrurile le scapă de sub control. Ei pot face faţă aproape oricărei situaţii atât timp cât văd o cale de a o controla. Dacă au probleme cu suprasolicitarea sau cu banii, nu se vor descuraja deoarece pot oricând să muncească mai mult şi să câştige mai mulţi bani.

Dar dacă îşi pierd slujba, banii, poziţia sau titlul se vor deprima din cauza lipsei de realizări. De asemenea, dacă sunt diagnosticaţi cu o boală fatală sau capătă un handicap de pe urma unui accident, Colericii vor deveni deprimaţi.

Reacţia naturală a Colericului faţă de deprimare este să muncească şi mai mult, să înfrunte mai multe provocări şi să încerce orice le-ar putea aduce controlul. Atunci când viaţa scapă de sub control într-o măsură care-l face pe Coleric să sufere o depresie puternică, sinuciderea apare ca o opţiune rapidă şi foarte atrăgătoare.

### *Cum să procedezi cu un Coleric deprimat*

- Încurajează-l făcându-l să se gândească la satisfacţia victoriei.
- Spune-i: „Sunt sigur că poţi s-o faci!"
- Spune-i: „Eşti cea mai inteligentă persoană pe care o cunosc."
- Ajută-l să găsească soluţii practice.

***Ce trebuie să eviţi***
***în prezenţa unui Coleric deprimat***

- Nu-ţi exprima compătimirea – îl face să se simtă şi mai deprimat.
- Nu-i spune că Dumnezeu a încercat să-i atragă atenţia că procedează greşit.
- Nu-i spune că depresia lui se datorează faptului că munceşte prea mult şi ar trebui s-o lase mai moale sau să-şi ia o vacanţă.

## DEPRIMAREA FLEGMATICULUI

Flegmaticii se deprimă când sarcinile care le stau în faţă îi copleşesc. Ei încep să nu se simtă bine când trebuie să-şi asume responsabilităţi. Gândurile lor vor urmări un model ca acesta:

„Viaţa mea se duce de râpă."
"Trebuie să înfrunt realitatea."
"Responsabilitatea este doar pe umerii mei."
"Nu pot să scap de problema asta şi nu-i cinstit."
"De ce nu face nimeni nimic?"

Tendinţa Flegmaticului deprimat este să se retragă şi să evite problema. Când o problemă devine prea copleşitoare pur şi simplu renunţă să mai încerce s-o rezolve.

Flegmaticii nu par deprimaţi deoarece au învăţat să-şi ascundă sentimentele şi nu arată când sunt supăraţi. Ei nu se plâng de starea lor de deprimare, dar nu mai acordă atenţie altor probleme sau familiei pentru că sunt prea copleşiţi ca să mai fie în stare să se concentreze.

***Cum să procedezi***
***cu un Flegmatic deprimat***

Fii de acord cu constatarea lui că viaţa nu este cinstită şi spune-i: „Eşti un om de treabă.", „Nu meriţi asta."

Spune-i că-l vei ajuta: „O să găsim o soluţie."

### *Ce trebuie să eviţi în prezenţa unui Flegmatic deprimat*

- Nu-i da ordine de Coleric: „Trezeşte-te."; „Înfruntă realitatea."; „Înveseleşte-te."; „Faci din ţânţar armăsar."
- Nu-ţi trece în revistă propriile probleme şi cum ai reuşit să le controlezi. Poveştile de superman îl vor face pe Flegmatic să se simtă copleşit de ceea ce ar trebui să facă pentru a-şi depăşi problema.
- Nu-l ridiculiza. Dacă le spui copiilor ceva de genul: „Tatălui vostru i s-au înecat din nou corăbiile; nu-l băgaţi în seamă.", soţul tău se va simţi şi mai deprimat.



### Rămâi alături

Deprimarea îşi pune amprenta asupra individului şi a căsniciei chiar dacă nu este vorba de o criză severă. Când soţii nu sunt dispuşi să se sprijine unul pe altul în vremuri grele, căsnicia lor va înfrunta cu siguranţă ape învolburate. Dar ajutându-se unul pe altul să înfrunte şi să depăşească deprimarea, nivelul de angajament al partenerilor va creşte.

În general, nu învinovăţi niciodată un om deprimat. Chiar dacă problema provine din greşeala lui, el are nevoie de încurajări pozitive din partea persoanei iubite spre a-şi depăşi gândurile negre. Abia când norul negru se mai destramă, poţi vorbi despre soluţii şi măsuri pentru a evita ca problema să se mai repete.

De asemenea, este foarte important să tratezi o persoană deprimată din perspectiva personalităţii ei şi nu a ta. Încearcă să comunici cu acea persoană într-un fel pe care ea să-l înţeleagă. Realizează faptul că acesta este o ocazie minunată pentru a-i arăta că îţi pasă. Este de

o importanţă vitală pentru armonia căsniciei tale ca tu să fii alături de partenerul tău – fizic, mental, emoţional şi spiritual – mai ales atunci când vremurile sunt grele.

## O experienţă din care se poate învăţa

Recent, am stat de vorbă cu o femeie care s-a luptat din greu cu deprimarea. Pe când îmi spunea povestea ei, am fost uimită de modul în care ea şi soţul ei au folosit această experienţă pentru a învăţa cum să aibă grijă unul de altul în vremurile grele.

Theresa fusese persoană veselă cu temperament Sangvinic care îşi iubea munca şi compania oamenilor. Dar, după ce a suferit două răni la cap, a ajuns la o stare de oboseală extremă şi, pentru că boala evolua spre mai rău, a început să se simtă deprimată. Pierderea locului de muncă din aceste motive de sănătate a împins-o şi mai departe pe calea depresiei. Viaţa nu mai era deloc distractivă, se întâlnea rar cu alţi oameni şi reacţia ei naturală a fost să-şi pună o mască de Melancolic.

Soţul ei cu temperament Coleric a fost foarte înţelegător de-a lungul întregii perioade, dar curând a ajuns şi el să se simtă deprimat. Înainte ca Theresa să aibă probleme de sănătate, ei au fost întotdeauna oameni generoşi şi foarte implicaţi în activităţile comunităţii şi în programe de întrajutorare a semenilor. Dar, datorită stării de deprimare prin care trecea Theresa şi a pierderii veniturilor ei timp de trei ani, ei simţeau că viaţa le-a scăpat de sub control. Deodată ei au ajuns în situaţia să ceară ajutor pentru a plăti factura de gaze şi să primească asistenţă de la Armata Salvării. Soţul Theresei s-a chinuit să facă faţă problemelor financiare sculându-se în fiecare dimineaţă la 4:45 pentru a merge la o a doua slujbă. Dar părea că banii

nu vor ajunge niciodată şi el a continuat să-şi întărească sentimentul că viaţa i-a scăpat de sub control.

În această perioadă dificilă, citind cartea *Personalitate Plus* a aflat despre influenţa temperamentului înnăscut asupra personalităţii. Folosind aceste cunoştinţe, ei au putut face faţă situaţiilor care le-au ieşit în cale fără să dea vina unul pe altul. De asemenea, ei au ajuns să înţeleagă motivele deprimării lor şi ce pot face pentru a se sprijini unul pe altul.

Din această experienţă au avut mult de învăţat, spune Theresa. Au reuşit să folosească această experienţă pentru a învăţa cum să fie printre cei care primesc ajutor fără să se simtă umiliţi. Şi, în timp ce multe alte cupluri s-ar fi despărţit datorită stresului cauzat de boală, ei au reuşit să iasă şi mai apropiaţi din acele vremuri grele.

Nu a existat nici o soluţie miraculoasă pentru Theresa şi soţul ei, dar ei au început să-şi refacă încet situaţia financiară. Şi-au menţinut relaţiile cu prietenii pentru că nu s-au plâns tot timpul iar Theresa îi sprijină acum pe alţii cu optimismul ei. Cunoştinţele despre temperamente au fost sursa lor de putere.



### Când vine vremea să ceri ajutor

Uneori cuplurile ajung într-un punct al căsniciei lor când simt că nu prea mai există speranţă. Nu se mai iubesc unul pe altul, se ceartă tot timpul şi simt că nu mai există nici o cale să renască atracţia care i-a ţinut cândva împreună. În astfel de momente, cuplul are nevoie de ajutor din exterior.

Este trist dar multe cupluri se mulţumesc cu o căsnicie lipsită de dragoste şi îşi petrec restul vieţii ca doi indivizi uniţi numai prin nume. Unii înaintează divorţ şi speră într-o viaţă mai bună cu altcineva. Adeseori, aceste decizii sunt luate înainte ca un cuplu să epui-

zeze toate încercările de a-şi reînsufleţi căsnicia. Ei se simt jenaţi să ceară ajutor, aşa că renunţă.

Dacă tu şi partenerul tău simţiţi că aţi ajuns într-un punct mort al căsniciei voastre, nu renunţaţi. Solicitaţi ajutorul familiei sau al prietenilor şi programaţi-vă o întâlnire cu un consilier marital.

Eu şi cu Fred suntem recunoscători pentru numărul mare de consilieri matrimoniali care folosesc Profilul de Personalitate conceput de noi pentru a ajuta oamenii să-şi înţeleagă punctele forte şi slăbiciunile. Ei spun că este o modalitate deosebit de simplă de a-i ajuta pe oameni să înţeleagă de ce au probleme cu partenerul lor de cuplu. Multe căsnicii s-au bucurat de un suflu nou după ce soţii şi-au găsit timp să vorbească cu un consilier despre diferenţele temperamentale dintre ei. Consilierii sunt instruiţi să ghideze oamenii să discute despre problemele lor într-o manieră care să-i apropie în loc să-i despartă. Iar timpul şi efortul cheltuit pentru a încerca salvarea unei căsnicii îi va ajuta să afle mai multe despre ei înşişi, deci nu va fi niciodată un timp pierdut!

## Timpuri bune
## Timpuri grele

Când soţii ajung cu adevărat să-şi înţeleagă reciproc personalitatea, ei pot folosi la maxim combinaţia unică din cuplul lor. Căsnicia le va oferi o adevărată bucurie în timpuri bune şi un sprijin real în timpuri grele. Următoarea istorisire este un sfârşit potrivit pentru discuţia noastră privind influenţa temperamentului înnăscut asupra personalităţii şi a modalităţilor de manifestare în cuplu a celor patru tipuri de temperamente pentru că ne arată cum poate supravieţui o căsnicie construită pe înţelegere reciprocă atât în timpuri bune, cât mai ales în timpuri grele.

În vara anului 1985, Betsy şi Rod au ajuns într-o nouă etapă a căsniciei lor. Ei erau mândrii părinţi ai unui băieţel, cu toate că doctorii le spuseseră anterior că nu vor putea avea copii. Betsy părăsise recent slujba de soră medicală pe care o avusese timp de opt ani, iar Rod tocmai îşi terminase rezidenţiatul în radiologie oncologică şi trecuse pe poziţia de medic la Kaiser Permanente în Hollywood, California. Iar când copilul lor, Andrew, avea şase săptămâni s-au mutat la Glendale, California.

Având o combinaţie temperamentală Sangvinic/Coleric, lui Betsy i-a venit foarte greu să se adapteze la statutul de femeie casnică şi mămică. Trebuind să înfrunte şi o depresie postnatală pe lângă toate schimbările din viaţa ei, firea ei de Sangvinic avea nevoie disperată de atenţie, afecţiune şi apreciere. Ea se simţea izolată în noua ei casă şi dezamăgită pentru că viaţa părea să-i scape de sub control, iar toţi aceşti factori au amplificat deprimarea ei. Spre deosebire de ea, Rod – o combinaţie de Melancolic/Flegmatic – avea nevoie de multă linişte şi de un spaţiu propriu pentru a se relaxa după o zi de muncă grea. Aflându-se într-o casă nouă, având o slujbă nouă, fiind pentru prima dată tată şi cu o soţie complet schimbată, firea lui de Flegmatic se simţea copleşită şi căuta sprijin emoţional. Deloc surprinzător, amândoi au început să simtă că trebuinţele lor emoţionale nu mai erau satisfăcute.

Şi aşa a început un ciclu nefast: vidul creat de nesatisfacerea trebuinţelor emoţionale prinde cuplul într-un vârtej al disperării. Rod pleca dimineaţa foarte devreme şi rămâneau acasă doar Betsy şi fiul ei Andrew. Ei îi plăcea să aibă grijă de Andrew, dar avea nevoie de cineva cu care să vorbească şi care să-i acorde atenţie. Aşa că, în momentul în care Rod intra pe uşă, ea îi spunea: „Vorbeşte cu mine, Rod. Acordă-mi atenţie, te rog! Mă iubeşti?". Apoi latura de

Coleric a lui Betsy o împingea să-l îndemne să studieze pentru nişte teste pe care urma să le dea. Pe când el se ducea să studieze, latura de Sangvinic a lui Betsy apărea din nou şi ea se simţea abandonată şi lipsită de dragoste.

Rod, în concordanţă cu personalitatea lui, încerca să controleze situaţia abţinându-se de la orice comentariu, ceea ce este cel mai rău lucru din punctul de vedere al unui Sangvinic însetat de comunicare. Tăcerea lui trezea partea de Coleric a lui Betsy şi lucrul care o frământa cel mai mult era să-l facă să-i vorbească. Dar aceste acţiuni ale ei îl îndepărtau şi mai mult pe Rod. În felul lui de Flegmatic liniştit, Rod încerca să evite conflictul făcând lungi plimbări cu Andrew sau petrecând ore întregi cu jocuri video. Acest ciclu era pe cale să le distrugă căsnicia, amândoi simţindu-se secătuiţi emoţional.

În timp, Betsy a constatat că îşi poate satisface trebuinţele emoţionale implicându-se în activităţile comunităţii. Ea a primit multe aprecieri pentru munca ei şi simţea că deţine controlul asupra acestui domeniu din viaţa ei. Rod nu prea înţelegea de ce simţea ea atât de mult nevoia să se implice, dar părea că asta o face fericită, aşa că n-a obiectat. Dar, chiar dacă la suprafaţă lucrurile păreau că s-au aranjat după un model ceva mai echilibrat, a continuat să existe curentul subteran al unui conflict emoţional care le purta căsnicia după voia lui.

Pe când Andrew avea cam patru ani, sora lui Betsy le-a dat un exemplar din *Personalitate Plus*. Aflând informaţiile despre influenţa tipurilor de temperament înnăscut asupra personalităţii, Betsy şi Rod au început să-şi schimbe perspectiva şi aşteptările reciproce. Era începutul unui lanţ de evenimente care a avut drept rezultat că i-a făcut să se accepte unul pe altul aşa cum s-au născut să fie.

Acum, Betsy îi acordă lui Rod spaţiul de care acesta are nevoie şi îşi manifestă cel mai profund sprijin şi respect. Iar Rod ştie cât de important este s-o încurajeze pe Betsy în tot ce face. Terminând povestea ei, Betsy spune: „Au trecut şaisprezece ani de când o căsnicie aflată în pragul dezastrului s-a transformat într-o relaţie armonioasă aducătoare de mari satisfacţii."

Să fim recunoscători că avem la dispoziţie instrumentul necesar pentru a ne armoniza căsnicia. La fel ca Betsy şi Rod, putem aprecia fiecare personalitatea specială a partenerului nostru de cuplu şi-l putem accepta aşa cum s-a născutsă fie. Împreună cu partenerul nostru putem compune o melodie minunată pe care s-o auzim şi când este soare, şi când plouă, o melodie care să transforme cele mai grele timpuri în cele mai bune timpuri.

# CONCLUZIE

## Şi au trăit fericiţi până la adânci bătrâneţi...

Vă amintiţi începutul acestei cărţi în care spuneam că majoritatea basmelor se sfârşesc cu o nuntă? Acum, când tu şi partenerul tău de cuplu înţelegeţi influenţa tipurilor de temperament înnăscut asupra personalităţii, aveţi tot ce vă trebuie ca să vă imaginaţi restul poveştii. În loc să vă întrebaţi ce ar trebui să se întâmple ca să trăiţi fericiţi până la adânci bătrâneţi, puteţi să vă apucaţi de treabă pentru a vă crea propriul vostru basm.

Ar trebui ca în acest moment să înţelegeţi ce se află în spatele fiecărei relaţii de dragoste. O căsnicie reuşită începe cu audiţiile, continuă cu repetiţiile şi spectacolele zilnice şi depinde de distribuţie şi modul în care echipa lucrează împreună sub bagheta unui regizor de nădejde – dragostea necondiţionată. Toate acestea cer multă muncă şi angajament – în fond nu ne putem schimba peste noapte. Sper însă că tu şi partenerul tău de cuplu veţi considera că merită să folosiţi cunoştinţele din această carte pentru consolidarea propriei căsnicii.

Pe măsură ce începi să-ţi înţelegi partenerul şi pe tine însuţi, vei învăţa cum să acţionezi împreună cu el într-o manieră înţeleaptă şi în cunoştinţă de cauză. Curând, tu şi partenerul tău vă veţi crea propriul vostru spectacol, vă veţi bucura de recenzii elogioase şi

veţi face ca ambele voastre personalităţi să strălucească. Nu fiţi surprinşi dacă alţii vă vor întreba care este secretul vostru pentru a trăi şi ei fericiţi până la adânci bătrâneţi!

Dăruiţi-le un exemplar din această carte şi îndemnaţi-i să înveţe împreună despre influenţa tipurilor de temperament înnăscut asupra personalităţii.

Orice cuplu ar trebui să-şi creeze propriul basm!

# Anexa A

## TABEL CRONOLOGIC AL DESCOPERIRILOR LEGATE DE TEMPERAMENTE

| | |
|---|---|
| 300 î.e.n. | Hipocrate concepe teoria conform căreia trăsăturile de temperament sunt înnăscute |
| 149 e.n. | Medicul grec Galen propune teoria conform căreia personalităţile sunt influenţate de proporţiile fluidelor corporale |
| 1866 | Descoperirea genelor |
| 1871 | Este descoperit ADN-ul şi alţi acizi nucleici |
| 1951 | Este descoperită insulina şi alte secvenţe proteice |
| 1953 | Este descoperită structura ADN |
| 1960 | O nouă înţelegere a codului genetic |
| 1975-79 | Sunt localizate primele gene umane |
| 1977 | Începe descifrarea secvenţelor ADN |
| 1986 | Începe prelucrarea informatizată a informaţiilor privind secvenţele ADN |
| 1989 | Este identificată prima boală genetică: fibroza chistică |
| 1999 | Este identificat primul cromozom uman<br>Se completează harta genomului uman<br>Sunt publicate primele rezultate ale cercetărilor. |

*Gannett News Service Research, 12 februarie, 2001*

# Anexa B

## DESCRIEREA SUCCINTĂ A TIPURILOR DE TEMPERAMENT

### SANGVINICUL POPULAR

***Să o facem într-un mod distractiv.***

| | |
|---|---|
| Dorinţă: | Să se distreze; |
| Nevoi emoţionale: | Atenţie, afecţiune, aprobare, acceptare; |
| Principalele puncte forte: | Poate vorbi despre orice, oricând, fie că are sau nu informaţii. Are o personalitate clocotitoare, este optimist, are simţul umorului, ştie să povestească, îi plac oamenii; |
| Principalele punctele slabe: | Dezorganizat, nu îşi aminteşte nume sau detalii, exagerează, nu tratează cu seriozitatenici o problemă, îi lasă pe ceilalţi să îi facă treaba, prea credul şi prea naiv; |
| Se deprimă când: | Viaţa nu îi oferă nimic distractiv şi când nimeni nu pare să-l iubească; |
| Îi este teamă: | Să devină nepopular sau plictisitor, să fie constrâns |

| | |
|---|---|
| | mereu de timp sau să ţină socoteala banilor cheltuiţi; |
| Îi plac oamenii care: | Îl ascultă şi râd, laudă şi aprobă; |
| Nu-i plac oamenii care: | Îl critică, nu îi apreciază umorul şi nu cred că este drăguţ; |
| Este preţios într-o colectivitate: | Pentru creativitate, optimism, spontaneitate, pentru că-i înveseleşte şi-i distrează pe ceilalţi; |
| Ar putea progresa dacă: | S-ar organiza, nu ar mai vorbi atât de mult şi ar învăţa să preţuiască timpul; |
| Ca lider: | Îi stimulează, îi convinge şi îi inspiră pe ceilalţi, este fermecător şi îşi distrează echipa, dar este uituc şi nu perseverează; |
| Tinde să se căsătorească cu: | Melancolici Perfecţi, care sunt sensibili şi serioşi, dar oboseşte repede să-i tot înveselească şi să se tot simtă neadecvat şi stupid; |
| Reacţia la stres: | Pleacă de la faţa locului, merge la cumpărături, găseşte un grup de oameni veseli, îşi fabrică scuze, dă vina pe alţii; |
| Semne de recunoaştere: | Vorbeşte neîncetat, cu voce tare, are ochi strălucitori, gesticulează permanent foloseşte expresii pline de culoare, este entuziast, are capacitatea de a se adapta repede. |

**MELANCOLICUL PERFECT**
***Să o facem corect.***

| | |
|---|---|
| Dorinţă: | Să iasă lucrurile perfecte; |
| Nevoi emoţionale: | Stabilitate, spaţiu intim, linişte, sensibilitate şi sprijin; |
| Principalele puncte forte: | Capacitatea de a organiza, de a-şi stabili scopuri pe termen lung, standarde înalte şi idealuri, profundă capacitate de analiză; |
| Principalele puncte slabe: | Se deprimă uşor, are nevoie de prea mult timp pentru a se pregăti, prea concentrat pe detalii, ţine minte lucrurile negative, este suspicios cu ceilalţi; |
| Se deprimă când: | Viaţa îi este dezorganizată, nu sunt atinse standardele şi când nimănui nu pare să-i pese; |
| Îi este teamă: | Că nimeni nu înţelege ce simte el cu adevărat, să nu facă greşeli, să fie nevoit să renunţe la standardele pe care şi le-a stabilit; |
| Îi plac oamenii: | Serioşi, intelectuali, profunzi şi care pot purta o discuţie sensibilă; |
| Nu-i plac oamenii: | Uşuratici, care uită uşor, întârzie, sunt dezorganizaţi, superficiali, vorbesc mult şi sunt imprevizibili; |
| Este preţios într-o colectivitate: | Pentru simţul detaliului, plăcerea de a analiza, perseverenţă, standarde înalte în |

activitate, compasiunea pentru cei aflaţi în suferinţă;

Ar putea progresa dacă: Nu ar lua viaţa atât de în serios şi nu ar insista ca şi ceilalţi să fie perfecţionişti;

Ca lider: Organizează lucrurile bine, este sensibil la nevoile celorlalţi, are o creativitate profundă, îşi doreşte performanţe adevărate;

Tinde să se căsătorească cu: Sangvinici Populari, pentru personalitatea şi calităţile lor în societate, dar va încerca, după scurt timp, să le închidă gura şi să îi supună unui program, deprimându-se atunci când aceştia nu se conformează;

Reacţia la stres: Se retrage, se cufundă într-o carte, se deprimă, renunţă, îşi povesteşte problemele;

Semne de recunoaştere: Seriozitate, sensibilitate, comportament manierat, comentarii depreciative la adresa propriei persoane, aspect îngrijit şi îmbrăcăminte de calitate meticulos aleasă (cu excepţia tipului de intelectual hippy, a muzicienilor sau a poeţilor, care consideră că atenţia acordată hainelor este un lucru pământean, care îi distrage de la preocupările lor spirituale).

## COLERICUL PUTERNIC

***Să o facem aşa cum vreau eu.***

| | |
|---|---|
| Dorinţă: | Să deţină controlul; |
| Nevoi emoţionale: | Să i se arate supunere, apreciere pentru rezultate, să i se acorde încredere pentru calităţile pe care le are; |
| Principalele puncte forte: | Capacitatea de a prelua instantaneu controlul şi de a lua decizii rapide şi corecte; |
| Principalele puncte slabe: | Prea autoritar, dominator, autocrat, insensibil, nerăbdător, nu vrea să delege sarcini sau să se încreadă în alţii; |
| Se deprimă când: | Viaţa îi scapă de sub control, iar oamenii nu fac lucrurile cum vrea el; |
| Îi este teamă: | Să piardă controlul, cum se întâmplă în cazul pierderii unei slujbe, să nu fie avansat în ierarhie, să se îmbolnăvească grav, să aibă un copil rebel sau un partener care să nu îl susţină; |
| Îi plac oamenii care: | Îl sprijină şi i se supun, văd lucrurile în aceaşi fel ca el cooperează prompt şi îl lasă pe el să obţină laudele; |
| Nu-i plac oamenii: | Leneşi şi care nu doresc să lucreze neîncetat, care îi subminează autoritatea, sunt independenţi sau nu sunt loiali; |
| Este preţios într-o colectivitate: | Pentru că poate realiza mai mult decât oricine altcineva |

| | |
|---|---|
| | şi într-un timp mai scurt şi pentru că are, de obicei, dreptate, dar poate produce şi necazuri; |
| Ar putea progresa dacă: | Le-ar permite şi altora să ia decizii, ar delega sarcinile, ar deveni mai răbdător, nu ar aştepta ca toată lumea să aibă rezultatele pe care le are el; |
| Ca lider: | Este un conducător înnăscut, are un simţ al lucrului potrivit într-o anumită situaţie şi o credinţă sinceră în capacitatea lui de a realiza, dar ar putea să-i copleşească pe cei mai puţin agresivi; |
| Tinde să se căsătorească cu: | Flegmaticii Liniştiţi, care se supun în linişte şi nu îi subminează autoritatea, dar care nu realizează niciodată destul şi nici nu se entuziasmează de proiectele Colericului Puternic; |
| Reacţia la stres: | Măreşte controlul, munceşte mai mult, exersează mai mult, scapă de cel care l-a jignit; |
| Semne de recunoaştere: | Abordează oamenii într-o manieră rapidă, preia repede controlul, are încredere în sine, este neobosit şi are o atitudine dominatoare. |

**FLEGMATICUL LINIŞTIT**

***Să o facem cum este mai uşor.***

| | |
|---|---|
| Dorinţă: | Să nu existe nici un conflict, să se menţină liniştea; |
| Nevoi emoţionale: | Să se simtă respectat, să simtă că are valoare personală, să fie înţeles, să fie sprijinit emoţional; |
| Principalele puncte forte: | Echilibru, stare psihică uniformă, simţ sec al umorului, personalitate agreabilă; |
| Principalele puncte slabe: | Lipsă de fermitate, de entuziasm şi de energie, fără lipsuri evidente, dar cu o voinţă de fier ascunsă; |
| Se deprimă când: | Viaţa este plină de conflicte, trebuie să se confrunte cu o problemă personală, nimeni nu vrea să îl ajute, răspunderea îi revine lui; |
| Îi este teamă: | Să fie nevoie să ia o decizie într-o problemă personală majoră, să nu i se acorde respect, să facă schimbări majore; |
| Îi plac oamenii care: | Iau decizii în locul lui, îi recunosc punctele forte, îl respectă; |
| Nu-i plac oamenii care: | Forţează prea mult lucrurile şi aşteaptă prea mult de la el; |
| Este preţios într-o colectivitate: | Pentru că este cooperant şi are o influenţă calmantă, păstrează o atmosferă paşnică, mediază între oameni |

| | |
|---|---|
| | care se ceartă, rezolvă probleme în mod obiectiv; |
| Ar putea progresa dacă: | Îşi stabileşte scopuri şi se auto-motivează, ar fi dispus să facă mai multe şi să se mişte mai repede şi dacă ar putea să îşi înfrunte propriile probleme la fel de bine precum le rezolvă pe ale altora; |
| Ca lider: | Păstrează armonia, calmul şi liniştea, nu ia decizii pripite, este plăcut de toţi şi considerat inofensiv, nu produce neplăceri, dar nici nu are prea des idei strălucite; |
| Tinde să se căsătorească cu: | Colerici Puternici pentru că le respectă puterea şi fermitatea, dar mai târziu oboseşte să tot fie forţat şi să fie dispreţuit; |
| Reacţia la stres: | Se ascunde, se uită la televizor, mănâncă, se retrage într-o lume proprie; |
| Semne de recunoaştere: | Abordare calmă a oamenilor, atitudine relaxată, stă sau se sprijină de câte ori este posibil. |

# Anexa C

## PROFILUL DE PERSONALITATE

**Instrucţiuni:**

Pe fiecare din rândurile următoare, care conţin câte patru atribute, marchează cu un X unul singur, acela care ţi se potriveşte cel mai adesea. Continuă cu toate cele patruzeci de rânduri şi asigură-te că fiecare rând este marcat.

Definiţii complete ale acestor atribute le vei găsi începând cu pagina 279. Dacă nu eşti sigur care atribut te caracterizează cel mai bine, chiar şi după ce ai citit definiţiile exacte, întreabă-ţi partenerul de cuplu sau un prieten şi, cel mai important, nu trişa; fii sincer cu tine însuţi.

## *Puncte forte*

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1 __Cutezător | __Adaptabil | __Animat | __Analitic |
| 2 __Perseverent | __Voios | __Războinic | __Paşnic |
| 3 __Docil | __Altruist | __Sociabil | __Dârz |
| 4 __Amabil | __Autocontrolat | __Combatant | __Convingător |
| 5 __Stimulator | __Respectuos | __Rezervat | __Capabil |
| 6 __Nepretenţios | __Sensibil | __Sigur pe sine | __Vivace |
| 7 __Prevăzător | __Răbdător | __Pozitiv | __Iniţiator |
| 8 __Ferm | __Spontan | __Organizat | __Timid |
| 9 __Ordonat | __Flexibil | __Sincer | __Optimist |
| 10 __Prietenos | __Statornic | __Amuzant | __Puternic |
| 11 __Temerar | __Încântător | __Diplomat | __Meticulos |
| 12 __Vesel | __Consecvent | __Cultivat | __Încrezător |
| 13 __Idealist | __Independent | __Inofensiv | __Antrenant |
| 14 __Expansiv | __Decis | __Spiritual | __Profund |
| 15 __Pacificator | __Iubitor de muzică | __Activ | __Ataşabil |
| 16 __Manierat | __Tenace | __Volubil | __Tolerant |
| 17 __Bun ascultător | __Loial | __Lider | __Energic |
| 18 __Mulţumit | __Conducător | __Riguros | __Agreabil |
| 19 __Perfecţionist | __Plăcut | __Productiv | __Popular |
| 20 __Entuziast | __Îndrăzneţ | __Decent | __Echilibrat |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 21 _Inexpresiv | _Sfios | _Obraznic | _Despotic |
| 22 _Indisciplinat | _Nepăsător | _Apatic | _Neînduplecat |
| 23 _Reticent | _Ranchiunos | _Potrivnic | _Obositor |
| 24 _Scabros | _Fricos | _Neatent | _Franc |
| 25 _Intolerant | _Temător | _Nehotărît | _Care întrerupe |
| 26 _Tipicar | _Neimplicat | _Imprevizibil | _Interiorizat |
| 27 _Încăpăţânat | _Imprudent | _Pretenţios | _Ezitant |
| 28 _Anost | _Pesimist | _Trufaş | _Indulgent |
| 29 _Necumpătat | _Placid | _Certăreţ | _Stingher |
| 30 _Naiv | _Negativist | _Înfipt | _Nonşalant |
| 31 _Neliniştit | _Închistat | _Dependent de muncă | _Doreşte încredere |
| 32 _Susceptibil | _Lipsit de tact | _Laş | _Flecar |
| 33 _Sceptic | _Dezorganizat | _Poruncitor | _Depresiv |
| 34 _Capricios | _Introvertit | _Inflexibil | _Indiferent |
| 35 _Dezordonat | _Irascibil | _Bombănitor | _Manipulator |
| 36 _Mocăit | _Încăpăţânat | _Încrezut | _Suspicios |
| 37 _Singuratic | _Dominator | _Leneş | _Gălăgios |
| 38 _Trândav | _Neîncrezător | _Arţăgos | _Absent |
| 39 _Răzbunător | _Nestatornic | _Impasibil | _Pripit |
| 40 _Împăciuitorist | _Critic | _Viclean | _Instabil |

## CALCULAREA SCORULUI DE PERSONALITATE

După ce ai completat chestionarul, transferă toate X-urile atributelor corespunzătoare în tabelele de răspuns care urmează, fă totalul punctajului pe fiecare coloană şi apoi adună totalurile obţinute pentru secţiunile *puncte forte* şi *puncte slabe*.

De exemplu, dacă ai bifat "Animat" pe tabelul de profil, bifează acest atribut şi pe tabelul de răspuns.

Notă: Atributele de pe tabelele de răspuns sunt într-o ordine diferită faţă de tabelele de testare.)

## *Puncte forte*

| Sangvinicul popular | Colericul puternic | Melancolicul perfect | Flegmaticul liniştit |
|---|---|---|---|
| 1 __Animat | __Cutezător | __Analitic | __Adaptabil |
| 2 __Voios | __Războinic | __Perseverent | __Paşnic |
| 3 __Sociabil | __Dârz | __Altruist | __Docil |
| 4 __Convingător | __Combatant | __Amabil | __Autocontrolat |
| 5 __Stimulator | __Capabil | __Respectuos | __Rezervat |
| 6 __Vivace | __Sigur pe sine | __Sensibil | __Nepretenţios |
| 7 __Iniţiator | __Pozitiv | __Prevăzător | __Răbdător |
| 8 __Spontan | __Ferm | __Organizat | __Timid |
| 9 __Optimist | __Sincer | __Ordonat | __Flexibil |
| 10 __Amuzant | __Puternic | __Statornic | __Prietenos |
| 11 __Încântător | __Temerar | __Meticulos | __Diplomat |
| 12 __Vesel | __Încrezător | __Cultivat | __Consecvent |
| 13 __Antrenant | __Independent | __Idealist | __Inofensiv |
| 14 __Expansiv | __Decis | __Profund | __Spiritual |
| 15 __Ataşabil | __Activ | __Iubitor de muzică | __Pacificator |
| 16 __Volubil | __Tenace | __Manierat | __Tolerant |
| 17 __Energic | __Lider | __Loial | __Bun ascultător |
| 18 __Agreabil | __Conducător | __Riguros | __Mulţumit |
| 19 __Popular | __Productiv | __Perfecţionist | __Plăcut |
| 20 __Entuziast | __Îndrăzneţ | __Decent | __Echilibrat |

## *Total - Puncte forte*

## *Puncte slabe*

| Sangvinicul popular | Colericul puternic | Melancolicul perfect | Flegmaticul liniştit |
|---|---|---|---|
| 21 __Obraznic | __Despotic | __Sfios | __Inexpresiv |
| 22 __Indisciplinat | __Nepăsător | __Neînduplecat | __Apatic |
| 23 __Obositor | __Ranchiunos | __Potrivnic | __Reticent |
| 24 __Neatent | __Franc | __Scabros | __Fricos |
| 25 __Care întrerupe | __Intolerant | __Temător | __Nehotărît |
| 26 __Imprevizibil | __Interiorizat | __Tipicar | __Neimplicat |
| 27 __Imprudent | __Încăpăţânat | __Pretenţios | __Ezitant |
| 28 __Indulgent | __Trufaş | __Pesimist | __Anost |
| 29 __Necumpătat | __Certăreţ | __Stingher | __Placid |
| 30 __Naiv | __Înfipt | __Negativist | __Nonşalant |
| 31 __Doreşte încredere | __Dependent de muncă | __Închistat | __Neliniştit |
| 32 __Flecar | __Lipsit de tact | __Susceptibil | __Laş |
| 33 __Dezorganizat | __Poruncitor | __Depresiv | __Sceptic |
| 34 __Capricios | __Inflexibil | __Introvertit | __Indiferent |
| 35 __Dezordonat | __Manipulator | __Irascibil | __Bombănitor |
| 36 __Încrezut | __Încăpăţânat | __Suspicios | __Mocăit |
| 37 __Gălăgios | __Dominator | __Singuratic | __Leneş |
| 38 __Trândav | __Arţăgos | __Neîncrezător | __Absent |
| 39 __Nestatornic | __Pripit | __Răzbunător | __Impasibil |
| 40 __Instabil | __Viclean | __Critic | __Împăciuitorist |

## *Total - Puncte slabe*

# *TOTALURILE CUMULATE*

**Interpretare:**

Testul acesta este foarte uşor de interpretat.

După ce ţi-ai transferat alegerile în tabelul cu răspunsuri, totalizează-le pe fiecare din cele patru coloane şi adună totalurile de la cele două secţiuni („Puncte forte" şi „Puncte slabe"). Îţi vei afla tipul dominant de temperament înnăscut care îţi domină personalitatea. Vei afla, de asemenea, şi ce „combinaţie" de temperamente ai.

Dacă, de exemplu, scorul este 15 la Coleric Puternic – puncte forte şi puncte slabe –, atunci nu este nici o îndoială: eşti aproape în întregime un Coleric Puternic. Dar dacă scorul este, de exemplu, 8 la Sangvinic Popular, 6 la Melancolic Perfect şi 2 la oricare din celelalte, ai un temperament dominant de Sangvinic Popular cu influenţe puternice de la Melancolicul Perfect. Îţi vei cunoaşte, de asemenea, cel mai puţin dominant tip de temperament.

# Definirea termenilor din testul pentru determinarea profilului de personalitate

## *PUNCTE FORTE*

1

***Cutezător.***
Cel care ia iniţiative îndrăzneţe cu hotărârea de a le coordona.

***Adaptabil.***
Se acomodează uşor şi se simte confortabil în orice situaţie.

***Animat.***
Plin de viaţă, cu gesturi vii ale mâinilor şi mimică expresivă a feţei.

***Analitic.***
Îi place să examineze componentele unui întreg pentru a vedea relaţiile logice şi adecvate.

2

***Perseverent.***
Urmăreşte un proiect până la finalizarea lui înainte de a începe altul.

***Voios.***
Plin de bună dispoziţie şi umor.

***Răzbătător.***
Convinge mai degrabă prin logică şi fapte decât prin farmec şi putere.

***Paşnic.***
Pare netulburat şi liniştit şi evită orice conflict.

3

***Docil.***

Acceptă cu uşurinţă punctul de vedere sau dorinţa altcuiva, fără să simtă nevoia de a-şi susţine opinia.

***Altruist.***

Renunţă din proprie iniţiativă la interesele sale de dragul celorlalţi sau pentru a veni în întâmpinarea acestora.

***Sociabil.***

Cel care vede în prezenţa altora mai degrabă o ocazie de a fi prietenos şi amuzant decât o provocare sau o oportunitate de afaceri.

***Dârz.***

Cel care este hotărât să-şi urmeze propria cale.







4

***Amabil.***

Îl interesează nevoile şi sentimentele celorlalţi.

***Autocontrolat.*** Are trăiri emoţionale, dar rareori le afişează.

***Combatant.***

Transformă toate situaţiile, întâmplările sau jocurile într-un concurs şi întotdeauna joacă pentru a câştiga.

***Convingător.***

Poate să te câştige pentru orice cauză prin farmecul total al personalităţii sale.

5

***Stimulator.***

Revigorează şi impulsionează sau îi face pe ceilalţi să se simtă bine.

***Respectuos.***

Îi tratează pe ceilalţi cu respect, onestitate şi consideraţie.

***Rezervat.***

Autorestrictiv în exprimarea emoţiei sau a entuziasmului.

***Capabil.***
Apt să acţioneze repede şi eficient în orice situaţie.

6

***Nepretenţios.***
O persoană care acceptă cu uşurinţă orice împrejurare sau situaţie.
***Sensibil.***
Se interesează cu intensitate de ceilalţi şi de ce se întâmplă.
***Sigur pe sine.***
O persoană sigură care are încredere deplină în propriile capacităţi, judecăţi şi resurse.
***Vivace.***
Plin de viaţă şi de emoţie.

7

***Prevăzător.***
Preferă să realizeze cu anticipaţie un plan detaliat pentru îndeplinirea unui proiect sau obiectiv şi se implică mai degrabă în stadiile de planificare şi finalizare decât în cele de execuţie.
***Răbdător.***
Neafectat de tergiversări, rămâne calm şi tolerant.
***Pozitiv.***
Este convins că va finaliza orice acţiune dacă depinde numai de el.
***Iniţiator.***
Prin farmecul propriei personalităţi îi îndeamnă sau îi constrânge pe ceilalţi să i se alăture, să participe sau să investească.

8

***Ferm.***
Încrezător, rareori ezită sau oscilează.
***Spontan.***

Preferă ca totul în viaţă să fie activitate impetuoasă, nepremeditată, nerestricţionată de planuri.

***Organizat.***

Trăieşte şi acţionează conform unui plan zilnic; nu îi place ca planul său să fie perturbat.

***Timid.*** Liniştit, nu provoacă prea uşor o conversaţie.

9

***Ordonat.***

O persoană care îşi aranjează sistematic lucrurile.

***Flexibil.***

Se acomodează uşor şi este gata rapid să procedeze într-un alt mod.

***Sincer.***

Vorbeşte direct şi fără rezerve.

***Optimist.***

Întotdeauna bine dispus; se autoconvinge şi îi convinge şi pe ceilalţi că totul se va rezolva cu bine.







10

***Prietenos.***

Mai degrabă reacţionează decât iniţiază, rareori începe o conversaţie.

***Statornic.***

De nădejde, credincios, devotat şi încrezător, uneori fără motive evidente.

***Amuzant.***

Are un simţ al umorului efervescent, care poate transforma orice povestire într-o schiţă umoristică.

***Puternic.***

O personalitate care comandă şi căreia ceilalţi ezită să i se împotrivească.

11

***Temerar.***

Doritor să îşi asume riscurile; fără teamă, cutezător.

***Încântător.***
O persoană cu care este amuzant să fii.
***Diplomat.***
Se comportă cu oamenii plin de tact, sensibilitate şi răbdare.
***Meticulos.***
Face totul în ordinea corectă, amintindu-şi clar tot ce s-a întâmplat.

12

***Vesel.***
Permanent în stare de spirit bună, inducând şi altora fericire.
***Consecvent.***
Este stabil emoţional, reacţionând aşa cum este de aşteptat.
***Cultivat.***
Persoană ale cărei interese implică şi ocupaţii intelectuale şi artistice, cum ar fi teatrul, concertele, baletul.
***Încrezător.***
Sigur pe sine şi convins de propriile aptitudini şi de succesul său.

13

***Idealist.***
Vede lucrurile în forma lor perfectă şi simte nevoia de a se ridica el însuşi la acel standard.
***Independent.***
Se bizuie pe propriile sale forţe, este autonom, are încredere în sine şi pare să aibă puţină nevoie de ajutor.
***Inofensiv.***
O persoană care nici nu spune, nici nu provoacă vreodată ceva neplăcut sau nedorit.
***Antrenant.***

Îi încurajează pe ceilalţi să muncească, să i se alăture sau să se implice şi face ca totul să fie distractiv.

14

***Expansiv.***

Îşi exprimă emoţia deschis, în special afecţiunea, şi nu ezită să îi atingă pe ceilalţi în timp ce le vorbeşte.

***Decis.***

O persoană cu abilitatea de a lua rapid şi definitiv o hotărâre.

***Spiritual.***

Etalează un umor sec, care poate fi sarcastic.

***Profund.***

Intens şi adesea introspectiv, îi displac conversaţia şi lucrurile superficiale.

15

***Pacificator.***

Adesea se regăseşte în rolul de a aplana divergenţele pentru a evita un conflict.

***Iubitor de muzică.***

Cântă sau are o profundă apreciere pentru muzică; este implicat în muzică mai degrabă ca formă a artei decât ca distracţie oferită de un spectacol.

***Activ.***

Simte nevoia de a fi permanent productiv; este un conducător pe care ceilalţi îl urmează şi găseşte că este dificil să stea liniştit.

***Ataşabil.***

Îi plac petrecerile şi abia aşteaptă să cunoască fiecare invitat; bineînţeles că toţi îi devin prieteni încă din primul moment.

16

***Manierat.***

O persoană politicoasă care îşi aminteşte ocaziile speciale şi face cu promptitudine gesturi amabile.

***Tenace.***

Este ferm, îndărătnic şi nu se lasă până când obiectivul nu este realizat.

***Volubil.***

Vorbeşte în permanenţă, spune în general povestiri caraghioase şi îi distrează pe cei din jur, simte nevoia de a umple tăcerea pentru a-i face pe ceilalţi să se simtă bine.

***Tolerant.***

Acceptă cu uşurinţă gândurile şi modul de a fi al celorlalţi, fără să simtă nevoia de a li se împotrivi sau de a schimba ceva.

## 17

***Bun ascultător.***

Pare întotdeauna doritor să asculte ce ai de spus.

***Loial.***

Credincios unei persoane, unui ideal sau unui loc de muncă, uneori fără motiv.

***Lider.***

Un conducător înnăscut căruia îi place să se afle la „cârmă" şi adesea consideră greu de crezut că altcineva poate face treaba la fel de bine.

***Energic.***

Plin de viaţă, viguros, energic.

## 18

***Mulţumit.***

Satisfăcut cu uşurinţă de ceea ce are, rareori invidios.

***Conducător.***

Are capacitatea de a conduce şi se aşteaptă ca oamenii să îl urmeze.

***Riguros.***

Îşi organizează viaţa şi sarcinile şi rezolvarea problemelor făcând liste, scheme sau grafice.

***Agreabil.***

Simpatic, adorabil, centrul atenţiei.

## 19

***Perfecţionist.***

Stabileşte standarde înalte pentru el şi adesea pentru alţii, dorind ca totul să fie în ordine în orice moment.

***Plăcut.***

Agreabil; conversaţia cu el este o plăcere.

***Productiv.***

Trebuie în permanenţă să lucreze sau să realizeze; adesea găseşte că este foarte dificil să se odihnească.

***Popular.***

Este sufletul petrecerii şi de aceea este foarte dorit ca gazdă a petrecerii.

## 20

***Entuziast.***

O personalitate spumoasă, plină de viaţă, de energie.

***Îndrăzneţ.***

Fără frică, cutezător, fără teamă de risc.

***Decent.***

Urmăreşte constant să facă totul în modul cel mai cuviincios.

***Echilibrat.***

Stabil, moderat, nu îi plac extremele.

21

***Inexpresiv.***

O persoană a cărei faţă nu îi trădează emoţiile.

***Sfios.***

Se sfieşte să atragă atenţia, ca rezultat al complexelor de care suferă.

***Obraznic.***

Bătător la ochi, strident, intervine necuviincios, prea zgomotos.

***Despotic.***

Comandă, domină, uneori exercitându-şi puterea într-un mod exagerat pentru relaţiile între adulţi.

22

***Indisciplinat.***

O persoană la care dezordinea pune stăpânire pe orice aspect al vieţii.

***Nepăsător.***

Găseşte dificil să se raporteze la problemele sau durerile altora.

***Apatic.***

Tinde să nu se entuziasmeze, adesea simţind că oricum nu poate ieşi nimic bun.

***Neînduplecat.***

Cel care are dificultăţi în a ierta sau a uita o nedreptate care i s-a făcut, capabil să poarte ranchiună.

23

***Reticent.***

Nu doreşte implicarea sau luptă împotriva acesteia, în special în situaţii dificile.

***Ranchiunos.***

Adeseori nutreşte sentimente negative ca rezultat al unor ofense reale sau imaginare pe care nu le uită.

***Potrivnic.***

Se împotriveşte, acţionează împotrivă sau ezită să accepte orice altă cale, cu excepţia celei proprii.

***Obositor.***

Repovesteşte istorii şi incidente pentru a amuza, fără să realizeze că deja a mai spus povestea de câteva ori; în permanenţă simte nevoia să spună ceva.

**24**

***Scabros.***

Insistent asupra unor probleme sau aspecte neînsemnate, accentuând detaliile triviale.

***Fricos.***

Deseori încearcă sentimente de profundă îngrijorare, neîncredere sau anxietate.

***Neatent.***

Lipsă a memoriei, care de obicei este legată de o lipsă de disciplină şi o lipsă de interes pentru înregistrarea mintală a lucrurilor care nu sunt distractive.

***Franc.***

Direct, sincer; nu îl deranjează să spună exact ce gândeşte.

**25**

***Intolerant.***

O persoană care găseşte că este dificil să suporte iritarea altora sau să îi aştepte pe alţii.

***Temător.***

Cel care este temător sau îi lipseşte încrederea.

***Nehotărât.***

Persoana care găseşte dificil să ia orice decizie. (Nu este vorba de acea personalitate care se apleacă mult asupra fiecărei decizii pentru a o găsi pe cea perfectă.)

***Care întrerupe.***

O persoană care mai mult vorbeşte decât ascultă, care începe să vorbească fără măcar să realizeze că deja vorbea altcineva.

26

***Tipicar.***

O persoană a cărei nevoie de perfecţiune exacerbată poate să-i îndepărteze pe ceilalţi.

***Neimplicat.***

Nu îşi doreşte să audă sau să devină interesat de cluburi, grupuri, activităţi sau vieţile celorlalţi.

***Imprevizibil.***

Poate fi extaziat într-un moment şi indiferent în următorul, sau promite să ajute, dar apoi dispare, sau promite că vine, dar apoi uită să-şi facă apariţia.

***Interiorizat.***

Găseşte că este dificil să îţi arăţi în mod deschis, verbal sau fizic, tandreţea.

27

***Încăpăţânat.***

Insistă să îşi urmeze propria cale.

***Imprudent.***

Nu are o manieră logică de a face lucrurile.

***Pretenţios.***

O persoană cu standarde atât de înalte, încât este dificil să le atingă vreodată.

***Ezitant.***

Lent în a începe o mişcare şi dificil de implicat într-o activitate.

28

***Anost.***

O personalitate de mijloc, fără manifestări extreme, care îşi manifestă în mică măsură sau deloc sentimentele.

***Pesimist.***

Chiar dacă speră la ce este mai bine, această persoană în general vede întâi partea negativă a lucrurilor.

***Trufaş.***

Persoana cu o stimă de sine puternică, care crede că are

dreptate şi că este cea mai potrivită pentru orice sarcină.

***Indulgent.***

Permite celorlalţi (inclusiv copiilor) să facă ce le place, cu scopul de a evita să fie dezagreabil.

**29**

***Necumpătat.***

Cel care se supără copilăreşte, se manifestă foarte violent, dar îi trece şi uită aproape instantaneu.

***Placid.***

Nu este o persoană care să îşi stabilească obiective şi nici nu doreşte să devină aşa.

***Certăreţ.***

Provoacă în general discuţii pe motiv că are dreptate, indiferent de situaţie.

***Stingher.***

Se simte marginalizat, adesea din cauza nesiguranţei sau de teamă că ceilalţi nu îi apreciază cu adevărat compania.

**30**

***Naiv.***

Are asupra vieţii o perspectivă simplistă şi copilărească, este lipsit de experienţă sau de capacitatea de a înţelege aspectele mai profunde.

***Negativist.***

Cel a cărui atitudine este rareori pozitivă şi adesea nu poate să vadă decât partea negativă sau întunecată a unei situaţii.

***Înfipt.***

Plin de încredere, fermitate, curaj, adeseori în sens negativ.

***Nonşalant.***

Indolent, nepăsător, indiferent.

31

***Neliniştit.***

Se simte în mod constant nesigur, tulburat sau anxios.

***Închistat.***

O persoană care se retrage în ea însăşi şi are nevoie de mult timp în singurătate şi izolare.

***Dependent de muncă.***

Îşi stabileşte cu agresivitate obiective şi trebuie să fie în mod constant productiv, simţindu-se vinovat când se odihneşte; este condus doar de nevoia de recompensare şi realizare.

***Doreşte încredere***

Tânjeşte după încrederea sau aprobarea din partea altora. Ca animator, este alimentat de aplauze, de cei care râd şi/sau de aprobarea din partea spectatorilor.

32

***Susceptibil.***

Peste măsură de introspectiv; se simte jignit cu uşurinţă când nu este înţeles.

***Lipsit de tact.***

Uneori se exprimă într-o formă cumva jignitoare şi nechibzuită.

***Laş.***

Se retrage din situaţiile dificile.

***Flecar.***

Un vorbitor antrenant, impulsiv, căruia îi este greu să asculte.

33

***Sceptic.***

Caracterizat de îndoială şi de lipsa încrederii că va reuşi vreodată.

***Dezorganizat.***

Îi lipseşte capacitatea de a-şi pune ordine în viaţă.

***Poruncitor.***

Preia cu forţa controlul situaţiilor şi/sau al oamenilor spunându-le de obicei celorlalţi ce să facă.

***Depresiv.***

O persoană care este tristă majoritatea timpului.

**34**

***Capricios.***

Inconsecvent, contradictoriu, cu acţiuni sau emoţii care nu se bazează pe logică.

***Introvertit.***

O persoană ale cărei gânduri şi interese sunt orientate către interior; trăieşte în ea însăşi.

***Inflexibil.***

Este incapabil să înţeleagă sau să accepte atitudinile altora, punctele lor de vedere sau maniera lor de a acţiona.

***Indiferent.***

O persoană pentru care nu contează dacă lucrurile sunt într-un fel sau altul.



**35**

***Dezordonat.***

Trăind într-o stare de dezordine, incapabil să îşi găsească lucrurile.

***Irascibil.***

Nu ajunge la un nivel emoţional foarte înalt, dar alunecă uşor într-o stare de nemulţumire, deseori când simte că nu este apreciat.

***Bombănitor.***

Vorbeşte încet în barbă când este împins de la spate, nu se oboseşte să vorbească cu claritate.

***Manipulator.***

Influenţează sau conduce lucrurile, subtil sau cu viclenie, în avantajul său; va obţine cumva ceea ce vrea.

36

***Mocăit.***

Adesea nu acţionează sau nu gândeşte repede; ar fi prea multă bătaie de cap.

***Încăpăţânat.***

Hotărât să-şi exercite voinţa proprie, nu se lasă convins uşor, îndărătnic.

***Încrezut.***

Simte nevoia să fie în centrul atenţiei, doreşte să fie privit.

***Suspicios.***

Permanent neîncrezător îşi pune întrebări cu privire la motivul din spatele cuvintelor.

37

***Singuratic.***

Are nevoie de mult timp pentru el şi tinde să evite alţi oameni.

***Dominator.***

Nu ezită să te anunţe că el are dreptate sau că el deţine controlul.

***Leneş.***

Evaluează munca sau orice altă activitate în funcţie de câtă energie trebuie depusă.

***Gălăgios.***

O persoană care râde sau vorbeşte cu mult mai tare decât ceilalţi.

38

***Trândav.***

Greu de pornit, are nevoie de îndemnuri pentru a se motiva.

***Neîncrezător.***

Tinde să-i suspecteze sau să nu aibă încredere în alţii sau în ideile lor.

***Arţăgos.***

Se înfurie, este nerăbdător şi îi sare ţandăra foarte repede. Îşi manifestă furia când ceilalţi nu se mişcă suficient de repede sau nu au îndeplinit ceea ce li s-a cerut să facă.

***Absent.***

Îi lipseşte puterea de concentrare sau atenţia; distrat.

## 39

***Răzbunător.***

În mod conştient este ranchiunos şi îl pedepseşte pe cel ce l-a jignit, adeseori refuză prietenia sau afecţiunea.

***Nestatornic.***

Caută mereu activităţi noi, deoarece nu este distractiv să facă acelaşi lucru tot timpul.

***Impasibil.***

Care nu vrea sau se opune implicării.

***Pripit.***

Poate acţiona precipitat, fără a judeca lucrurile, în general din cauza nerăbdării.



## 40

***Împăciuitorist.*** Deseori renunţă la propria opinie, chiar dacă are dreptate, pentru a evita un conflict.

***Critic.***

Evaluează în mod constant şi emite opinii, adesea gândind sau exprimând idei negative.

***Viclean.***

Şiret, unul care întotdeauna poate găsi o cale să ajungă la scopul urmărit.

***Instabil.***

Copilăros, nu este prea atent şi are nevoie de multe schimbări şi varietate pentru a nu se plictisi.

# Despre autoare

FLORENCE LITTAUER este expertă recunoscută în studiul influenţei temperamentului înnăscut asupra personalităţii.

Începând din 1966 a analizat aspectele teoretice şi a acumulat multă experienţă din practică, oferind consultanţă matrimonială, împreună cu soţul ei, Fred.

În calitate de preşedintă a societăţii CLASS Speakers Inc., Florence Littauer călătoreşte peste tot în lume şi predă despre sănătatea emoţională în cadrul unor seminare şi cursuri de instruire. De asemenea oferă consultanţă şi ţine conferinţe pe probleme motivaţionale în şcoli, mari companii şi organizaţii guvernamentale.

Este autoare a peste 40 de cărţi bestseller, dintre care seria *Personalitate Plus – Cum să-i înţelegi pe ceilalţi înţelegându-te pe tine însuţi* a fost tradusă în 30 de limbi.

Florence Littauer locuieşte în Palm Springs, California.

# Alte cărţi scrise de Florence Littauer apărute în România

**Personalitate Plus**:
Cum să-i înţelegi pe ceilalţi, înţelegându-te pe tine însuţi

**Personalitate Plus – Ghid pentru părinţi**:
Ajutaţi-vă copilul să devină o persoană mai bună recunoscându-i personalitatea şi tratându-l corespunzător trăsăturilor temperamentale înnăscute

**Personalitate Plus – Succes Profesional**:
Cum să reuşeşti alături de oricine

**Personalitate Puzzle**
Studiază personalitatea fiecăruia şi vei avea un loc de muncă productiv, bine organizat, captivant şi reconfortant!

**BUSINESS TECH** INTERNATIONAL
există pentru că **TU EŞTI NUMĂRUL 1**

BusinessTech International este prima editură privată de carte de afaceri din România şi contribuie încă din 1991 la excelenţa din mediile profesionale.

- Acoperă o plajă largă de competenţe necesare dezvoltării profesionale.
- Se concentrează pe împlinirea personală a fiecărui individ.
- Aduce permanent soluţii pentru obţinerea unui echilibru dinamic între muncă, familie, timp şi bani.

Cărţile BusinessTech sunt consilieri experţi în putere, control, profit. În plus, fiecare strânge câte o viaţă de experienţe remarcabile.

**3 motive să investeşti în cărţile BUSINESS TECH** INTERNATIONAL:

**AUTORII:**
- Sunt practicieni desăvârşiţi cu rezultate măsurabile în milioane de dolari/euro.
- Sunt renumiţi pentru talentul lor de a accelera creşterea personală şi profesională a celor care le citesc cărţile şi pentru rezultatele pe care aceştia le obţin (*vezi detalierea*).

**CĂRŢILE:**
- Au fost elogiate în celebre ziare şi reviste şi au constituit subiectul a numeroase emisiuni TV şi programe radio.
- Milioanele de exemplare vândute dovedesc iscusinţă şi profunzime iar faptul că au fost traduse în zeci de limbi arată că strategiile şi soluţiile prezentate funcţionează în orice cultură (*vezi detalierea*).

**CITITORII:**
- Sunt români care îndrăznind să pună în practică informaţiile din cărţile BTI şi-au construit afaceri cu profituri spectaculoase sau activează în domeniul public ori în companii private, în mari corporaţii sau în afaceri mici şi mijlocii.
- Sunt îndreptăţiţi să se mândrească cu rezultatele lor, atât pe plan profesional cât şi pe plan personal, înţelegând importanţa echilibrului între muncă, familie, timp şi bani.

**BENEFICII:**

- să vinzi mai bine
- să conduci mai bine
- să fii cunoscut mai bine
- să-ţi valorifici potenţialul
- să te organizezi mai bine

**DETALIERI:** *Lista ce urmează conţine doar câteva dovezi ale validităţii informaţiilor din cărţile BusinessTech International şi a valorii autorilor. Pentru prezentări complete vă invităm să vizitaţi site-urile autorilor şi cărţilor.*

## AUTORI

**JOE GIRARD** şi-a croit drumul începând prin a munci ca lustragiu, apoi spălător de vase, curier, mecanic şi muncitor în construcţii. A devenit "Cel mai bun vânzător din lume", acest titlu fiindu-i atribuit de prestigioasa *Guinness Book* pentru vânzarea a 13.001 de maşini en-detail în cei 15 ani de carieră în vânzări pentru dealerul Chevrolet din Eastpointe, Michigan. El încă deţine recordul mondial al tuturor timpurilor pentru numărul de maşini noi vândute într-o singură zi (18 unităţi), într-o lună (174 de unităţi), într-un an (1.425 de unităţi). Girard a devenit orator profesionist şi autor de mare succes împărtăşind cititorilor prin cărţile lui tehnicile sale extrem de originale şi cu eficienţă garantată.

**ZIG ZIGLAR**: A fost premiat cu "Master of Influence", premiu primit de numai 16 experţi din toată lumea. A scris 29 de cărţi dintre care 10 apar constant pe lista bestsellerurilor şi au fost traduse în mai bine de 35 de limbi. Energizează şi inspiră strângând la un seminar de motivaţie peste 20.000 de oameni la 84 de ani. Oferă programe de instruire dedicate agenţiilor guvernamentale ale SUA, companiilor mari şi mici, şcolilor şi organizaţiilor nonprofit din întreaga lume. Zig Ziglar, prin cărţile lui, şi-a câştigat încrederea multora dintre companiile listate în *Fortune 500. New York Times, Washington Post, Dallas Morning News,* Revistele *Fortune, Success* şi *Esquire* fac apel constant la înţelepciunea lui Zig Ziglar şi reproduc citate din cărţile lui.

**DENIS WAITLEY**: a condus sesiunile de instruire psihologică pentru astronauţii programului Apollo şi pentru echipele olimpice ale Statelor Unite ale Americii. A scris 16 bestselleruri, a conceput şi a susţinut programe adaptate nevoilor marilor companii ca: Nasa, Chevrolet, Chrysler, Bank of America, Merrill Lynch, DuPont, Intel, Marriot, United Airlines, Xerox, Toyota, IBM, Coca-Cola, Kodak, General Electric, Sears, Mercedes-Benz, Walt Disney, Ford, Dell, Motorola, Wolkswagen, American Express, GlaxoSmithKline.

**HARVEY MCKAY**: a devenit multimilionar în doar 10 ani dintr-o afacere de produs plicuri. Prima lui carte de afaceri, *Înoată Alături de Rechini Fără să fiii Mâncat de Viu*, a ţinut prima poziţie în topul de vânzări *New York Times* pentru 54 de săptămâni

consecutiv. şi face parte din *Lista Celor Mai Bune 15 Cărţi de Afaceri din Toate Timpurile* Cărţile lui au fost traduse în 42 de limbi şi vândute în peste 80 de ţări. Toastmasters International (renumită organizaţie internaţională axată pe vorbitul în public şi lidership) îl recunoaşte ca fiind "unul dintre primii 5 oratori din lume" Revista *Fortune* îl numeşte pe Harvey McKay "Mr. Make Things Happen"!

**ROBERT B. CIALDINI**: şi-a petrecut întreaga carieră cercetând ştiinţa influenţării. câştigându-şi titlul de expert în persuasiune, aservire şi negociere. Datorită aprecierii şi recunoaşterii internaţionale, dar mai ales a aportului său hotărâtor în dezvoltarea psihologiei moderne, a primit supranumele de „Părintele influenţării"

Programele sale educaţionale de influenţare la locul de muncă „Psihologia Persuasiunii" l-au propulsat în poziţia numărul 1 a trainarilor din întreaga lume. Printre organizaţiile care i-au pus cu succes în practică principiile se numără: KPMG Global Markets Asia Pacific, Cisco Systems, Merrill Lynch, Compulec – Belgia, The Tom Peters Group, World Negotiation Forum, Societatea Regală pentru încurajarea artelor, manufacturilor şi comerţului din Marea Britanie, IBM, Genesis Financial Technologies, departamentul pentru educaţie al statului Georgia, universitatea Harvard, FBI, departamentul de justiţie al SUA, NATO.

## CĂRŢI

**MARKETINGUL SERVICIILOR** autor Harry Beckwith: *New York Times* bestseller, *Wall Street Journal* bestseller, *BusinessWeek* bestseller pentru 3 ani consecutiv, este prezentă pe lista "10 best business book of all time" întocmită de RateltAll.com şi pe lista "The 100 best business books of all time"

**PERSONALITATE PLUS** autor Florence Littauer: a fost publicată în peste 20 de ţări, atingând la fiecare ediţie cote de vânzări impresionante. Pentru fiecare cititor *Personalitate Plus* reuşeşte să fie un ghid eficient pentru recunoaşterea temperamentului, îmbunătăţirea punctelor forte şi corectarea punctelor slabe..

**GUERRILLA MARKETING** autor Jay Conrad Levinson: întreaga serie de cărţi de marketing de gherilă este recunoscută ca fiind cea care a depăşit toate recordurile de vânzări din lume în domeniul marketingului. Tehnicile neconvenţionale propuse de autor ajută companii de pe toate continentele să obţină profituri marii cu investiţii mici. Din seria Guerrilla Marketing fac parte 58 de cărţi publicate în 62 de limbi. S-au vândut peste 21 de milioane de copii în întreaga lume.

**CARTEA DESPRE VÂNZĂRI** autor Tom Hopkins: Publicaţii ca: *U.S.News, The New York Times, Washington Post, The Los Angeles Times, Personal Selling Power,* Revistele *People, Selling, Entrepreneur* au menţionat-o pe primele pagini. Tehnicile prezentate şi-au dovedit aplicabilitatea indiferent de cultura sau limba celor care le-au aplicat. Tom Hopkins a instruit personal 4 milioane de vânzători de pe 5 continente. Aflac, companie de asigurări cu peste 50 milioane de clienţi în întreaga lume, Best Buy, World Financial Group, State Farm sau Serviciul de recrutare a USArmy sunt orgnizaţii cu cifre de afaceri impresionante care şi-au lăsat forţele de vâzări în mâinile lui Tom Hopkins.

**PSIHOLOGIA PERSUASIUNII** – Totul despre Influenţare, autor Robert B. Cialdini a fost tradusă în 26 de limbi. *Fortune Magazine* a inclus-o în lista "75 Smartest BusinessBook" Cartea a fost declarată de *New York Times* cea mai bine vândută carte de afaceri. Respectată deopotrivă în mediul de afaceri dar şi în mediul academic, cartea lui Cialdini este considerată cea mai bună carte despre ştiinţa persuasiunii. *Journal of Social and Clinical Psychology* o numeşte: "o adevărată mină de aur" iar *Journal of Marketing Research* spune că "pentru marketeri este cea mai importantă din cărţile scrise în ultimii 10 ani"



BUSINESSTECH
WWW.BUSINESSTECH.RO
Piaţa Presei Libere nr. 1, Casa Presei Libere, corp C2, mezanin, sect. 1, 013701 Bucureşti, telefon: 021.424.2206
pentru că TU EŞTI NUMĂRUL 1

Comportamentul soțului/soției te face uneori să vrei să îți iei câmpii? Spui uneori:

„Soția mea ar face bine să se calmeze."
„Soțul meu ar trebui să mă ajute mai mult la treburile gospodărești."
„Ea crede că dacă întârzie 15 minute este ca și cum a ajuns la timp."
„El consideră că a ajunge exact la ora fixată înseamnă că ai întârziat."

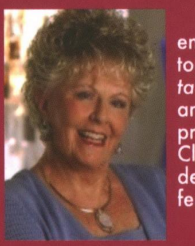
Adevărul este că voi doi gândiți diferit și faceți lucrurile diferit, dar asta nu înseamnă că unu are dreptate și că greșește celălalt. Mai degrabă, după cum susține Florence Littauer, expertă în teoria celor patru tipuri de temperament și o adevărată legendă a timpului său, este o chestiune de personalitate.

*Personalitate Plus – Ghid pentru cupluri* te va ajuta să rezolvi cu ușurință conflictele și să înveți să apreciezi calitățile unice, specifice celui/celei cu care ai ales să îți unești destinul. Mai mult, vei învăța să te cunoști mai bine pe tine însuți! Folosind principiile psihologice care stau la baza seriei de bestselleruri Personalitate Plus (vezi alte titluri din această valoroasă serie pe www.BusinessTech.ro) Florence Littauer oferă soților și soțiilor:

- Un test de personalitate, pentru determinarea profilului temperamental unic
- Caracteristicile specifice fiecărui tip de temperament
- Căi de a rezolva cele mai încinse conflicte care apar de regulă între soți
- La ce te poți aștepta dacă te căsătorești cu cineva având același tip de temperament, unul opus sau unul compatibil cu al tău.

Încurajați-vă unul pe altul să vă puneți în valoare trăsăturile temperamentale înnăscute ca să fiți tot ce v-ați născut să fiți folosindu-vă de *Personalitate Plus – Ghid pentru cupluri*.

În loc să trăiești cu regrete pentru că există diferențe, mai bine să înveți să le înțelegi și să te bucuri de ele!



Florence Littauer este expertă recunoscută în studiul influenței temperamentului înnăscut asupra personalității. Este autoare a peste 40 de cărți bestseller,dintre care seria *Personalitate Plus* a fost tradusă în 30 de limbi. Începând din 1966 a analizat aspectele teoretice și a acumulat multă experiență din practică, oferind consultanță matrimonială. Ca președinte a Class Speakers, Ink., ea a călătorit în toată lumea, predând despre sănătatea emoțională în cadrul seminariilor și conferințelor.

Trăiește în Palm Springs, California.

ISBN 978-606-8709-07-9

BUSINE$$TECH INTERNATIONAL
www.BusinessTech.ro
PENTRU CĂ TU TESTI NUMĂRUL